

# Le malattie del “benessere”: diabete e obesità

*Quando sono associate formano un binomio pericoloso che ha ormai raggiunto i numeri di un'epidemia.*

*L'OMS ha lanciato l'allarme e ha coniato un nuovo termine: “diabesità”.*

Sono circa due milioni in Italia le persone “diabese”, cioè obese e affette da diabete. Considerando che i diabetici nel nostro Paese sono circa 3,3 milioni, appare evidente come quasi il 70% dei diabetici sia anche obeso, e come questi due fenomeni siano strettamente correlati. Ed entrambi sono purtroppo in aumento.

Che cosa sia l'obesità è noto a tutti. Per diabete, parliamo soprattutto del tipo 2, il più frequente nell'età adulta, che si verifica quando la quantità di insulina prodotta dall'organismo è insufficiente (deficit di secrezione), oppure è sufficiente ma non può essere usata in modo efficace (insulinorestenza). Nelle due situazioni si determina un aumento della glicemia (accumulo di zucchero nel sangue).

Tra le cause del diabete sono stati identificati diversi fattori di rischio, tra i quali la familiarità, l'ipertensione arteriosa, l'elevata quantità di grassi presenti nel sangue, lo stile di vita sedentario e particolarmente l'obesità.

Le nostre cellule si alimentano di zucchero e hanno quindi bisogno di insulina, necessaria a veicolare il glucosio all'interno delle cellule stesse. Lo zucchero non correttamente veicolato rimane libero di circolare nel sangue, determinando un



aumento del livello di glicemia oltre la soglia di normalità che causa gravi danni a molti organi. Se le cellule aumentano in modo anomalo (come succede nella condizione di obesità) aumenta anche il fabbisogno di insulina, che potrebbe non essere più prodotta in quantità sufficiente dal nostro organismo.

Nel 2012, secondo i dati Istat, un italiano su tre era in sovrappeso (circa 22 milioni di italiani) e uno ogni dieci obeso (6 milioni). Il 5,5% della popolazione italiana è invece affetto da diabete.

Appena dieci anni prima, sempre secondo l'Istat, a soffrire di diabete era il 3,7% degli italiani, e solo in Lombardia la prevalenza è cresciuta del 40% in sette anni. Secondo l'OMS «entro il 2030 il diabete

rappresenterà in Europa la quarta causa di morte e contribuirà alla mortalità della popolazione più di quanto non facciano collettivamente AIDS, Malaria e Tubercolosi». Una vera e propria epidemia, il cui responsabile non è un virus o un batterio, ma in alcuni casi l'uomo stesso.

**Il confine tra obesità e diabete è ormai talmente sfumato e l'associazione delle due condizioni così frequente da destare parecchie preoccupazioni.**

Secondo i dati [dell'Italian Barometer Diabetes Report 2013](#), ogni minuto nel nostro Paese viene effettuata una nuova diagnosi di diabete con ricadute significative sulla mortalità globale. Dati allarmanti che in parte si spiegano con l'invecchiamento della popolazione, che comunque non può essere considerato come unica causa. Complici sono anche le cattive abitudini alimentari e lo stile di vita sedentario che stanno portando a un aumento dell'obesità. La conseguenza è che il diabete di tipo 2 aumenta sia nelle persone sopra i 65 anni di età sia in quelle fasce della popolazione prima considerate poco a rischio (giovani e adolescenti, fino agli anni '90 praticamente immuni).



**Cosa fare è ormai noto da tempo: stile di vita attivo, esercizio fisico regolare, e corretta alimentazione sono gli strumenti più efficaci di cui disponiamo.** Occorre perciò attuare delle politiche di prevenzione della diabesità, promuovendo l'attività fisica a scopo salutare.

Secondo il Professor Herman Toplak - Presidente eletto della *European Association for the Study of Obesity* – «sovrappeso e obesità sono diventati,

vista la loro prevalenza, il problema di salute più importante del XXI secolo. La modernizzazione e le tecnologie hanno ridotto a tutti i livelli l'attività fisica, ed è noto che le persone che smettono di fare esercizio fisico perdono il controllo dell'assunzione del cibo, mentre chi resta attivo tende a mangiare in maniera adeguata in relazione alle sue necessità energetiche. Il problema dell'obesità non ha risparmiato neppure le Nazioni in via di sviluppo, dove la disponibilità di cibo – in particolare sotto forma di "fast food" - è aumentata a partire dalla fine degli anni '70. Questi elementi hanno contribuito a far sì che molti ragazzi (e naturalmente anche molti adulti) non aumentano più la massa magra e hanno perso la cultura della alimentazione tradizionale, rimpiazzata da un'incontrollata assunzione di calorie attraverso "spuntini" e da una abitudine a mangiare spalmata lungo tutto il giorno» (Fonte: Quotidiano Sanità, 28 maggio 2014).

È un'osservazione su cui riflettere attentamente, per la nostra salute e per quella dei nostri ragazzi.