



L'obesità sana non esiste, anche con esami perfetti rischio malattia e morte aumenta: lo studio

Descrizione

(Adnkronos) Obeso, ma sano? Impossibile. Non si può essere obesi e in salute: se l'eccesso di peso è importante, il rischio di malattie e di morte cresce, e anche avere analisi perfette non è una garanzia per il futuro. Parola degli esperti della Società italiana dell'obesità (Sio), che rilanciano uno studio inglese condotto da ricercatori dell'Imperial College London.

Il lavoro, pubblicato sull'*American Journal of Preventive Cardiology*, smonta la teoria dell'obesità metabolicamente sana, archiviandola come una vecchia idea rassicurante che nella realtà è soltanto un'illusione. Per anni il concetto di metabolicamente sano è stato il porto sicuro per chi, pur convivendo con un forte eccesso di peso, mostrava analisi del sangue perfette, niente diabete, pressione nella norma e colesterolo sotto controllo afferma il presidente Sio, Silvio Buscemi. Ma la scienza accende un semaforo rosso: quel porto sicuro non esiste. In altre parole, anche quando i parametri metabolici sono impeccabili, l'obesità aumenta drasticamente il rischio di malattie gravi rispetto a chi ha un peso nella norma.

Lo studio su cui gli specialisti italiani accendono i riflettori si basa sui dati della Uk Biobank, che ha seguito oltre 157mila persone per 13 anni. I risultati che la Sio riporta in una nota non lasciano spazio a dubbi: chi vive con l'obesità, pur senza complicanze immediate, affronta un rischio drasticamente superiore di sviluppare malattie cardiovascolari aterosclerotiche. Precisamente, il rischio sale del 46% negli uomini e del 34% nelle donne. Ancora più alto il pericolo di insufficienza cardiaca: un aumento del 63% per lui e del 69% per lei. I dati sul rischio di sviluppare la steatosi epatica associata a disfunzione metabolica sono ancora più allarmanti, sottolinea Buscemi. Per il cosiddetto fegato grasso si parla di un aumento del 137% negli uomini e del 344% nelle donne. E anche senza malattie metaboliche evidenti, il rischio di morte per qualsiasi causa aumenta del 36% (uomini) e del 27% (donne).

Se l'obesità giunge da sola è pericolosa, quando si aggiungono i classici problemi metabolici, come ipertensione, diabete o dislipidemia, la situazione precipita: la ricerca dimostra che la presenza di anomalie metaboliche raddoppia i tassi di eventi negativi legati all'obesità. Il rischio non è acceso o spento: chiarisce Buscemi ma segue un gradiente preciso: più la colonna della bilancia sale (passando dall'obesità di classe I alla III) e più si accumulano disturbi metabolici, più la probabilità di finire in ospedale per infarto, ictus o insufficienza renale aumenta.

Un aspetto chiave che emerge dallo studio britannico riguarda le differenze di genere, evidenzia la Sio. L'impatto dell'obesità sulle donne sembra essere più aggressivo: rimarca il presidente. In particolare, la circonferenza vita si è rivelata un segnale d'allarme fondamentale. Anche le donne che rientrano in un peso normale secondo l'indice di massa corporea (Bmi), ma che presentano obesità centrale (girovia superiore a 88 cm), corrono rischi significativamente più alti. Questo suggerisce che la bilancia non dice tutto: dove accumuliamo il grasso conta quanto, e a volte, di quanto pesiamo.

Il vero killer è l'infiammazione. Se il grasso fa male anche se gli zuccheri nel sangue sono a posto spiega Buscemi. È a causa dell'infiammazione cronica di basso grado. Il tessuto adiposo non è un deposito inerte, ma un organo attivo che rilascia sostanze infiammatorie. Analizzando la proteina C-reattiva, un marker dell'infiammazione, i ricercatori hanno scoperto che può mediare fino al 48% del rischio di malattie cardiovascolari nelle donne sane, ma obese. In pratica, il corpo è in uno stato di perenne allerta che logora arterie e organi.

Gli esperti guardano con timore alle nuove generazioni, ai trend di sovrappeso e obesità infantile, e ci tengono a sfatare un altro luogo comune pericoloso: non è vero che i bambini hanno tempo per cambiare senza conseguenze, avverte la Sio.

Nuove evidenze cliniche confermano che l'obesità pediatrica, anche quando non presenta i tratti tipici della malattia metabolica, eleva il rischio cardiometabolico già nell'infanzia, ammonisce Buscemi. Uno studio svedese del Karolinska Institutet di Stoccolma, pubblicato su Jama Pediatrics, ha dimostrato che i bambini considerati metabolicamente sani nonostante l'obesità presentano comunque un rischio significativamente più alto di sviluppare complicazioni cardiometaboliche rispetto ai coetanei normopeso, riferisce ancora la Sio. I dati raccolti su 7.275 minori con obesità confrontati con 35.636 coetanei della popolazione generale, seguiti dall'infanzia fino ai 30 anni di età mostrano che i bambini con obesità inizialmente definita sana hanno una probabilità 4,3 volte superiore di sviluppare il diabete di tipo 2 e un rischio 2,7 volte maggiore di soffrire di ipertensione rispetto ai bambini con peso nella norma. Oltre a queste minacce, resta marcatamente elevato il rischio di dislipidemia, con una probabilità 3,1 volte superiore di riscontrare livelli anomali di grassi nel sangue, confermando che la stragrande maggioranza di questi pazienti finisce per perdere lo status di sano nell'arco di pochi anni.

Con circa 300 milioni di persone nel mondo classificate come obese ma sane, le evidenze citate suonano come una chiamata alle armi per la sanità pubblica commenta Buscemi. L'obesità non è un problema che si può ignorare finché non compare il diabete, ma è una condizione che va trattata subito. Non bisogna dunque aspettare che le analisi diventino rosse. Agire sul peso oggi, attraverso lo stile di vita o le nuove terapie farmacologiche, significa disinnescare una bomba a orologeria prima che inizi a ticchettare.

Proprio per questo si legge in una nota la Sio " impegnata ogni giorno nel sostenere la lotta all'obesità : donare il 5%1000 alla società scientifica " un significativo gesto a costo zero che permette di finanziare studi indipendenti, campagne di prevenzione e borse di studio per giovani ricercatori impegnati a sconfiggere questa epidemia globale.

???

salute

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Aprile 11, 2026

Autore

redazione

default watermark