

Obesità, genetica e ambiente: evoluzione e nuove acquisizioni.

(Dr. Giovanni Gravina. Medico endocrinologo. Centro Arianna per il trattamento dei DA – ASL 5 Pisa)

Abstract

Negli ultimi 30 anni si è verificata un'esplosione nella prevalenza dell'obesità negli adulti e nei bambini, sia nei Paesi occidentali che in quelli in via di sviluppo; l'OMS nel 1998 ha definito il problema "epidemia globale dell'obesità".

Le ricerche scientifiche indicano che la variazione individuale dell'obesità e le sue complicanze hanno una base genetica; peraltro la rapidità con cui si è diffusa l'epidemia depone per l'influenza di repentini cambiamenti ambientali più che per modificazioni genetiche avvenute nella popolazione. Brownell nel 1996 coniò il termine di "ambiente tossico" riferendosi all'insieme di fattori sociali ed economici che hanno favorito nel tempo l'incremento dell'obesità.

Nella relazione è presentato un breve excursus dei dati in letteratura relativi a :

- Fattori socio-ambientali obesogeni (maggiore disponibilità di cibo, grandezza delle porzioni e delle confezioni di cibo, diffusione del fastfood e del consumo di drinks e snacks ipercalorici, minore costo dei cibi industriali ad alto contenuto calorico, nuove modalità di consumo del cibo e di distribuzione dei pasti nella giornata, pervasività del marketing commerciale di cibo, riduzione dell'attività fisica non strutturata e minori possibilità di attività fisica all'aria aperta, tempo di fruizione TV e PC, dieting e pressione sociale sulla magrezza)
- Nuove evidenze sul ruolo di fattori genetici implicati nell'obesità (es. deficit di leptina, difetti MC4R, gene FTO)
- Tratti comportamentali associati all'obesità (abitudini alimentari familiari e personali, valori attribuiti al cibo, restrizione e disinibizione, sedentarietà)
- Fattori psicobiologici dell'alimentazione (regolazione neurosensoriale di fame, saziamento e sazietà, fattori psicologici dell'alimentazione)
- Fattori metabolici e neuroendocrini di controllo del bilancio energetico.

La complessa interazione tra genetica e ambiente determina lo sviluppo dell'obesità e di tratti comportamentali che la mantengono nel tempo; le attuali conoscenze indicano che l'incremento della prevalenza di obesità consegue a particolari condizioni socio-ambientali, esse favoriscono l'espressione di fattori genetici che a loro volta condizionano assetti metabolici e aspetti comportamentali.

La prevenzione e la cura dell'obesità rappresentano una difficile sfida che esclude approcci unilaterali o semplicistici; la modalità prescrittiva nutrizionale si è rivelata di scarsa efficacia; le "culture" del dieting, del fitness e della thinness hanno alimentato lo stigma per l'obesità, favorendo comportamenti controproducenti e forme degenerate di risposta al problema come la diet-industry. Su queste basi è necessario potenziare la ricerca ed accrescere ulteriormente le conoscenze sui fattori genetici e biologici in gioco, richiedere maggiore rigore scientifico nella proposta e nella valutazione di strumenti e strategie di cura, modificare fattori socio-ambientali negativi attraverso interventi culturali e scelte sociali e politiche che favoriscano un ambiente di vita più sano, privilegiare nella cura un approccio olistico all'alimentazione e ai suoi aspetti edonici e psicologici, agire sui fattori comportamentali con metodi più rispettosi delle differenze individuali e più efficaci per i cambiamenti nello stile di vita (psicoeducazione, empowerment, counseling, educazione terapeutica).

Note bibliografiche

"National, regional and global trends in body-mass index since 1980" M.M. Finucane et al. Lancet 337, 557, 2011.

"Human obesity: a heritable neurobehavioral disorder that is highly sensitive to environmental conditions"

S. O'Rahilly and I.S. Farooqi. Diabetes 57, 2905, 2008.

"An integrative view of obesity" D. Heber. Am. J. Clin. Nutr. 91, 2805, 2010.

"The causes, prevalence and treatment of obesity" C.M. Apovian. Am. J. Clin. Nutr. 91, 2775, 2010.