Obesità

non ignorarla,
affrontiamola insieme

CITTADINANZATTIVA

I nostri obiettivi

Con questa campagna **vogliamo diffondere una corretta informazione per aumentare la consapevolezza riguardo l'obesità come malattia cronica di interesse sociale**, che, come tale, necessita di comportamenti adeguati, di scelte scientificamente corrette e di una conseguente presa in carico della persona affetta da obesità e dei suoi familiari.

L'obesità

È caratterizzata da un eccessivo accumulo di tessuto adiposo (quasi sempre associato a un aumento di peso). L'obesità consegue all'interazione di diversi fattori, in particolare genetici, ormonali, metabolici, psicologici e comportamentali, funzionali e ambientali.

Il tessuto adiposo può accumularsi in diverse parti del corpo, ma quello concentrato nella zona addominale e all'interno degli organi (fegato e muscolo in primis) è il più rischioso per la salute. **È una condizione cronica sempre più diffusa che può compromettere seriamente lo stato di salute, aumentando il rischio di altre malattie e riducendo la qualità e l'aspettativa di vita**.

La consapevolezza che ci aiuta

È importante conoscere le cause e i rischi a cui si va incontr,o così da agire consapevolmente. **L'obesità, nonostante la sua pericolosità, è una malattia spesso non riconosciuta come tale e per questo trascurata**.

È noto che tra le cause che portano all'obesità vi sono un'alimentazione ipercalorica, l'inattività fisica e la sedentarietà, ma non tutti sanno che essa è associata anche a fattori genetici nonché ad alti livelli di stress, alla quantità e qualità del sonno. Ancora oggi, poi, l'obesità viene vista spesso come legata alla pigrizia e alla poca forza di volontà da parte di chi ne soffre. In realtà, è una malattia complessa causata da molti fattori e non tutti dipendono dal comportamento della persona.

Fattori di rischio

Un fattore di rischio è una condizione che aumenta la probabilità che si realizzi una malattia. Sono fattori di rischio:

- Comportamenti e stili di vita errati
- Patologie associate o alterazioni metaboliche
- Predisposizione genetica
- Fattori genetici e predisposizione familiare
- Condizioni socioeconomiche e ambientali
- Fattori psicologici (come stress)
- Disturbi del sonno

L'**obesità** stessa rappresenta poi un **fattore di rischio per altre patologie**, quali quelle:

- Cardiovascolari
- Respiratorie
- Metaboliche (es. Diabete)
- Digestive
- Osteoarticolari e Reumatologiche
- Endocrinologiche
- Oncologiche
- Psicologiche

La percezione sbagliata

Stigma, pregiudizio e disapprovazione sociale, alimentano stereotipi e un linguaggio inadeguato offrendo una visione distorta della persona con obesità.

Discriminazione, bullismo ed emarginazione possono causare gravi conseguenze sul piano psicologico, nelle relazioni sociali e anche in ambito scolastico e lavorativo, colpendo profondamente chi le subisce e anche la gestione clinica delle persone affette da obesità.

È importante superare i luoghi comuni: obesità e sovrappeso patologico non sono sinonimo di pigrizia, mancanza di volontà o motivazione.

Essere obesi non è una colpa, ma il risultato di condizioni psicologiche e biologiche sfavorevoli.

Cosa fare e cosa non fare

Come per le altre malattie, anche nel caso dell'obesità è necessaria una diagnosi accurata, oltre che seguire un percorso guidato da medici esperti con il supporto di tutti i professionisti della salute e di servizi dedicati.

L'obesità non è una scelta personale: non va ignorata ma affrontata in modo consapevole seguendo un percorso di cure condiviso tra persona e professionisti sanitari con il sostegno della rete familiare o degli amici.

Il ruolo degli operatori sanitari nel favorire questa consapevolezza può essere cruciale. È necessario un approccio che tenga conto della complessità dei problemi di peso anche nei loro aspetti sociali e psicologici con azioni integrate, multisettoriali e multidisciplinari.

Per definire percorsi di presa in cura adeguati alla gestione della persona affetta da obesità, infatti, bisogna garantire un insieme di interventi diagnostici e terapeutici, integrati in vari modi e tempi a seconda delle diverse forme di obesità, che vanno dalle terapie farmacologiche a quelle chirurgiche, ma anche a interventi psicologici e riabilitativi.

A chi rivolgersi

Per affrontare l'obesità in modo efficace, individuare il percorso di cura più adatto alle proprie esigenze e avere un supporto personalizzato anche solo per un confronto, un consiglio, un orientamento, è utile **rivolgersi ai diversi professionisti che a vario titolo si occupano della prevenzione, della diagnosi e della cura dell'obesità, a partire dal Medico di Medicina Generale, dai medici specialisti, dai dietisti, dagli psicologi, fino ai Centri di riferimento dedicati**.

Inoltre, anche la Farmacia può diventare un luogo di informazione e consapevolezza sui fattori di rischio di sviluppare la malattia.

Altresì le **associazioni di pazienti e le organizzazioni civiche sono a disposizione per fornire supporto circa la consapevolezza e la capacità di autodeterminazione del paziente**; elementi fondamentali per la gestione della malattia.

Dati

Nel mondo l'obesità rappresenta la seconda causa evitabile di tumore dopo il fumo. Secondo il Ministero della Salute "**la diffusione dell'obesità è aumentata nel tempo, raggiungendo dimensioni epidemiche, e costituendo ormai uno dei maggiori problemi di salute pubblica a livello mondiale, con una preoccupante espansione nell'età infantile che può provocare una precoce insorgenza di patologie croniche non trasmissibili**".

Dal Rapporto dell'Ufficio regionale europeo dell'OMS del 2022 emerge che l'obesità ha raggiunto tassi molto elevati che rendono epidemica tale condizione. Quasi sei adulti su dieci nei Paesi europei sono in sovrappeso o sono affetti da obesità, ormai considerata una vera e propria malattia

> Secondo il rapporto ISTAT del 2021, in Italia la quota di sovrappeso nella popolazione adulta era pari al 36,1% (maschi 43,9%, femmine 28,8%), mentre gli obesi erano l'11,5% (maschi 12,3%, femmine 10,8%), con una tendenza in costante crescita. Complessivamente, quindi, in Italia si possono stimare in ben 6 milioni di persone con un incremento del 38%, nel solo decennio 2003/2023.

Attività previste in farmacia

Le farmacie aderenti alla campagna sono a disposizione per informare e sensibilizzare i cittadini sul rischio di sviluppare la malattia obesità, e sulle strategie per prevenirla.

In particolare, esse comprendono

- Promozione di sani stili di vita;
- Realizzazione di interventi di educazione sanitaria, per migliorare la conoscenza dei fattori di rischio dell'obesità;
- Aumento della consapevolezza dell'obesità come malattia e rischio globale per la salute.

Questa guida ha ricevuto il Patrocinio ed è stata realizzata grazie al contributo e alla collaborazione del Board Scientifico:
Andrea Lenzi, Presidente CNBBSV della Presidenza del Consiglio dei ministri, membro della Cabina di Regia Piano Nazionale della Cronicità; **Andrea Vianello**, Presidente A.L.I.C.e. Italia Odv - Associazione per la Lotta all'Ictus Cerebrale; **Clara Mottinelli**, Consigliera Federfarma e presidente Federfarma Brescia; **David Lazzari**, Past president Società Italiana dí Psiconeuroendocrinoimmunologia, Presidente CNOP, **Eligio Linoci**, Presidente LA MATTINA DOPO odv - Associazione Nazionale per la Cura dell'obesità; **Emilio Augusto Benini**, Presidente Fand - Associazione Italiana Diabetici; **Francesco Barillà**, presidente "Il cuore siamo noi" Fondazione Italiana Cuore e Circolazione; **Valeria Fava**, Responsabile Coordinamento Politiche della Salute di Cittadinanzattiva; **Gallieno Marri**, Presidente Società Italiana di Medicina di Prevenzione e degli Stili di Vita SIMPeSV e delegato FIMMG; **Gerardo Medea**, Responsabile Nazionale SIMG dell'area endocrinologia e diabetologia; **Iris Zani**, Presidente Associazione Amici Obesi (AAO); **Raffaella Buzzetti** Presidente nazionale della Società Italiana di Diabetologia - SID; **Pasquale Perrone Filardi**, Presidente Società Italiana Cardiologia - SIC; **Rocco Barazzoni**, Presidente Società Italiana Obesità - SIO; **Silvia Migliaccio**, Presidente Società Italiana di Scienze dell'Alimentazione - SISA e delegata Società Italiana di Endocrinologia - SIE; **Tiziana Nicoletti**, Responsabile Coordinamento Nazionale Associazioni malati cronici e rari di Cittadinanzattiva.

L'obesità non può più essere considerata come una condizione a cui rassegnarsi o una sfida da affrontare in solitudine.

CITTADINANZATTIVA

www.cittadinanzattiva.it

in collaborazione con

federfarma

con il contributo non condizionato di

Lilly