

# Obesità e infiammazione: il ruolo dell'alimentazione con la dr.ssa Pizzi

## Introduzione

L'obesità è stata riconosciuta come una patologia cronica ad eziopatogenesi multifattoriale nel 1997 da parte dell'OMS. È una condizione caratterizzata da un eccessivo accumulo di tessuto adiposo che determina di conseguenza un'eccedenza di peso corporeo tale da compromettere lo stato di salute dell'individuo, predisponendo all'insorgenza di patologie e la longevità con una riduzione media dell'aspettativa di vita di circa 7-8 anni.

## Diagnosi

La diagnosi per individui adulti con un'età pari o superiore ai 18 anni si basa sulla rilevazione dell'Indice di Massa Corporea (IMC) o BMI. In particolare si parla di obesità quando il BMI è pari o superiore a 30kg/m<sup>2</sup>.

## Epidemiologia

In tutto il mondo l'incidenza e la prevalenza dell'obesità sono aumentate ad un ritmo costante e allarmante rappresentando una delle più grandi sfide per la salute pubblica del XXI secolo.

L'eccessivo apporto calorico e l'inattività fisica sono alla base della diffusione a macchia d'olio dell'obesità sia nei paesi sviluppati che in quelli in via di sviluppo.

## Tessuto adiposo

L'obesità in particolare quella viscerale è caratterizzata da uno stato di infiammazione cronica di basso grado. Di fronte ad un persistente eccesso di nutrienti si assiste ad un aumentato accumulo di acidi grassi a livello del tessuto adiposo con modificazioni morfologiche. Si assiste inoltre a modificazioni funzionali.

## Alimentazione

L'alimentazione può intervenire nella riduzione dello stato infiammatorio presente nei soggetti obesi, grazie all'epigenetica. In questo senso sono attuabili diversi percorsi nutrizionali.

### dr.ssa Pizzi Alessandra

Dietista laureata col massimo dei voti che sta per conseguire il Master in Trattamento integrato multidisciplinare dei Disturbi della Nutrizione e dell'Alimentazione presso l'Università degli studi di Pavia.

### NC Podcast

NC Podcast è una serie podcast che aiuta i clinici a tenersi sempre aggiornati su temi riguardanti la nutrizione clinica alla luce delle evidenze disponibili. Questa serie vuole fornire strumenti che possano andare ad ottimizzare la pratica clinica quotidiana.