

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/m².

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.