
Obesità equivale ad intemperanza?

Autore: Luciano Donati

Fonte: Città Nuova

Il giusto risalto dato alle epidemie infettive che decimano gli abitanti dei paesi in via di sviluppo a Johannesburg non deve farci ignorare un'altra che riguarda quelli ricchi. Ci riferiamo all'obesità: ne abbiamo parlato anche di recente (vedi Città nuova n.15-16/2002), ma vale la pena di ritornarci sopra entrando nei dettagli più spiccatamente medici del problema. Si tratta di una malattia che si manifesta se vi è il concorso di più fattori: genetici, ambientali, economici e sociali. Ad una prima osservazione del fenomeno viene da pensare che l'eccessivo consumo di cibo che caratterizza la malattia, almeno all'inizio, sia dovuto ad intemperanza. Ma non è così; basti riflettere sul fatto che, a parità di consumo alimentare, alcuni ingrassano, altri no. Il discorso dunque non finisce qui: è più articolato. Al vecchio concetto d'obesità uguale ricchezza, bisogna sostituire quello d'obesità di massa, che riguarda più ceti sociali medio- bassi che persone agiate e colte. Ma ciò avviene soltanto perché l'occidente è più ricco rispetto ai paesi del terzo e quarto mondo? Sicuramente no, sarebbe troppo riduttivo e non renderebbe ragione del lavoro svolto per molti anni dai ricercatori. Questi hanno dimostrato che gli obesi, almeno nelle prime fasi, mangiano molto perché il loro cervello non riceve, al momento giusto, il segnale neuro-ormonale della sazietà. In altre parole l'obeso non è un "goloso", ma semplicemente un malato le cui cause sono solo in parte note. E non è neanche un buongustaio. Chiunque osservi attentamente un obeso che mangia, può rendersi conto che non gusta il cibo assaporandolo nella bocca, ma lo trangugia. Ciò perché i suoi organi di gusto, in altre parole le papille gustative della lingua, sono meno sensibili ai sapori di quelle di un individuo normale. Come per l'Aids la scienza medica ha individuato un virus, così per l'obesità si è compreso che alla sua origine c'è un errore nel complesso processo di trasmissione di due importanti segnali che dalla periferia giungono ai nuclei della base del cervello: quello della fame e quello della sazietà. Probabilmente ci saranno altre cause non ancora ben conosciute: già oggi sono stati descritti vari tipi d'obesità, così come si conoscono più forme di diabete. Ma l'importante è sapere che solo su questa base d'errori geneticamente determinati si possono innestare poi gli altri fattori ambientali. Questi sono la maggiore disponibilità di cibo, indubbiamente. Ma il problema, per essere diventato epidemico, riconosce altri motivi importanti, di cui il mutato stile di vita dovuto al passaggio dall'economia agricola e quell'industriale lo è altrettanto, se non di più. Il lavoro di entrambi i coniugi, cui l'attuale sistema economico costringe la maggioranza delle famiglie, infatti, non consente più una preparazione degli alimenti secondo i canoni di una sana dieta mediterranea. Gli stessi orari d'ufficio o della fabbrica non corrispondono più con i ritmi di produzione dei succhi gastrici o dei numerosi ormoni che presiedono al buon funzionamento del nostro apparato digerente. Essi sono il frutto di secoli d'adeguamento allo stile di vita agricolo-patriarcale e non possono adeguarsi in pochi decenni a quelli attuali. L'abitudine a consumare il pasto più importante la sera, ormai generalizzata, ingenera obesità nei predisposti geneticamente, oltre che una nutrita serie di malattie gastro-enteriche, una volta rarissime. La medicina, dal canto suo, di fronte a queste nuove emergenze sanitarie fa quello che può. Nel caso dell'obesità suggerisce una diagnosi precoce, con provvedimenti dietetici da adottare prima che la malattia cronicizzi. Si cominciano a prevedere campagne d'educazione sanitaria nelle scuole e nella popolazione generale. La dieta mediterranea è indicata come la più adatta per la prevenzione dell'obesità e delle numerose complicazioni cui dà luogo. Tutte iniziative condivisibili, ma ancora non attuate con efficienza ed efficacia. Ma ce ne vorranno altre sul piano lavorativo e sociale. Per questo è bene chiarire, per evitare il rischio della ghettizzazione, che l'obeso è un malato e come tale va trattato dalla società civile nel suo complesso.