

Proprio negli anni in cui siamo assediati da una crisi economica gigantesca, minacciati dalla recessione, allarmati dall'interruzione della crescita del prodotto interno lordo, siamo anche bombardati da messaggi sull'aumento esponenziale dell'obesità in tutte le età della vita e sui suoi danni. È uno dei paradossi della storia dell'uomo che per millenni ha vissuto miseria e fame come gemelle fatali.

D'altra parte, gli inviti alla decrescita - della produzione, dei consumi, dei guadagni, delle vacanze, dell'inquinamento - e gli ideali etici dichiarati di sobrietà e di misura sembrano coerenti, piuttosto, con la martellante raccomandazione di mangiare meno e di faticare di più per non diventare troppo grassi.

Mangiare meno e faticare di più. Sono esattamente le due cose contro le quali l'umanità ha lottato a partire dall'invenzione delle tecniche di caccia, dell'agricoltura e della ruota. Generazioni e generazioni hanno cercato strategie per mangiare di più e faticare di meno. Come si fa a contrastare una tendenza che potremmo definire istintiva e che fa parte, di certo, di un habitus culturale solidamente acquisito?

Il libro è diviso in cinque parti.

La prima riassume i numeri attuali dell'obesità e parla della sua diffusione e della sua crescita, esponenziale e globale ma non omogenea. La seconda parte indaga sul peso dei fattori genetici ed epigenetici. La terza affronta il sottile dibattito che gira intorno alla domanda, tutt'altro che scontata e densa di conseguenze: l'obesità è una malattia? La quarta ricorda le possibilità modeste delle cure mediche attuali così come luci e ombre della chirurgia bariatrica. Una sana magrezza sembra sempre più spesso perduta. Le terapie non chirurgiche non riescono quasi mai a restituirla. La chirurgia è più efficace ma ha le sue complicazioni e le sue incognite.

Da tutto questo nasce, imperiosa, l'esigenza della prevenzione, come per tutte le malattie cronico-degenerative. Alla prevenzione e ai fattori, essenzialmente psico-sociali, che possono essere affrontati e contrastati è dedicata l'ultima parte del volume.

In tutto il lavoro sono state privilegiate come fonti le pubblicazioni più recenti al tempo della scrittura. Nel proporre al lettore dati e numeri è stato descritto sempre, almeno sommariamente, il tipo di studio dal quale provengono per ricordare, anche così, che ogni ricerca ha i limiti del suo disegno e del metodo seguito, che le generalizzazioni richiedono cautela e che è indispensabile difendere una linea critica costante sottolineando conflitti di osservazioni e di ipotesi.

Ottavio Bosello e Massimo Cuzzolaro  
*Obesità*, Bologna, Il Mulino, 2013

[http://www.mulino.it/edizioni/volumi/scheda\\_volume.php?vista=scheda&ISBNART=24156](http://www.mulino.it/edizioni/volumi/scheda_volume.php?vista=scheda&ISBNART=24156)

## Indice

Premessa p. 7

### **I. Una pandemia contemporanea 9**

1. Peso ideale e indice di massa corporea: tra diagnosi e stigma 9
2. Epidemiologia dell'obesità 14
3. «Homo sapiens», i sopravvissuti 23
4. L'insidia dell'obesità nel destino dei sopravvissuti 28
5. Obesità, medicina antica, moderna 34

### **II. Geni e peso corporeo 41**

1. Metabolismo e spesa energetica 41
2. Fame, sazietà e meccanismi lipostatici 44
3. Fattori genetici 53
4. Epigenetica 59

### **III. Tra malattia e fattore di rischio, tra soma e psiche 65**

1. È una malattia? 65
2. Obesità e patologie obesità-correlate 71
3. Che valore, diagnostico e prognostico, ha l'indice di massa corporea? 75
4. Obesità, adipociti e organo adiposo 82
5. L'obesità è una malattia infiammatoria? 86
6. L'obesità è una malattia con una componente infettiva? 87
7. L'obesità è una malattia su base tossica? 88
8. Obesità e mortalità 89
9. Obesità e aspettativa di vita 95
10. L'obesità è un disturbo mentale? 100
11. Abbuffarsi, mangiare di notte, mangiare per placare emozioni p. 103
12. Obesità e disturbi psichici 107
13. Disabilità 111

### **IV. Le cure attuali e i loro limiti 127**

1. Obiettivi del trattamento 127
2. Interventi sullo stile di vita: alimentazione e attività fisica 131
3. Farmaci per l'obesità 143
4. Chirurgia bariatrica e metabolica 148

### **V. Costi dell'obesità e tentativi di prevenzione 159**

1. Investire sulla prevenzione. Perché? 159
2. Costi economici, diretti e indiretti, dell'obesità 161
3. Misurare la qualità della vita 164
4. Come misurare perdite e guadagni? 171
5. Prevenzione. Qualche nota sulla parola 177
6. Affamarsi allunga la vita? 186
7. Fattori ambientali e prevenzione primaria dell'obesità 189
8. Qualche dilemma 203
9. Equo e salutare 206