

Grassi e zuccheri, attrazione fatale

testo di *Rosanna Novara Topino*

L'obesità è una condizione che favorisce varie patologie: diabete, ischemie, tumori. Evitarla è possibile con stili di vita adeguati. E una dieta con meno grassi e zuccheri, più frutta e verdure.

In alcuni paesi, ad esempio negli Stati Uniti, l'obesità è diventata un'epidemia, probabilmente il problema sanitario più pressante da risolvere, con un costo per la collettività stimato in circa 90 miliardi di dollari annui. Attualmente tre statunitensi su cinque sono in sovrappeso e uno su cinque è obeso. Questo problema riguarda tanto gli adulti che i bambini e i giovani: dal 1970 a oggi il numero di giovani americani in sovrappeso è triplicato e attualmente rappresenta un terzo del totale.

Patologie e costi sociali

All'obesità e al sovrappeso sono associate spesso malattie croniche che hanno un grave impatto sulla speranza di vita come le malattie cardiovascolari, i tumori e il diabete di tipo 2 (che un tempo veniva definito «diabete dell'adulto», ma attualmente colpisce sempre più spesso anche i giovani). Oltre a un'alimentazione scorretta, l'obesità e le patologie a essa correlate sono associate anche a una riduzione dell'attività fisica.

Secondo uno studio dell'Oms, ogni anno muoiono circa 3,4 milioni di persone al mondo per patologie correlate con l'obesità. Inoltre, sarebbero correlati all'obesità il 44% dei

casi di diabete, il 23% delle malattie ischemiche del cuore e il 7-41% di alcuni tipi di cancro (esofago, pancreas, colecisti, colon-retto, mammella, endometrio, rene).

Per quanto riguarda le malattie cardiovascolari, esse rappresentano la prima causa di morte a livello mondiale con 17,5 milioni di morti all'anno allo stato attuale e una previsione per il 2030 di 23 milioni di decessi. Nel solo continente europeo queste malattie causano ogni anno circa 4,3 milioni di morti. In Italia, nel 2015 si sono verificati 240mila decessi per questa causa, cioè il 37% dei decessi totali, con un aumento dell'8,8% rispetto all'anno precedente (43% uomini, 57% donne). Negli uomini prevale come prima causa di morte la malattia ischemica coronarica, mentre nelle donne prevalgono le malattie cerebrovascolari. Inoltre, le malattie cardiovascolari rappresentano la più frequente causa di ricovero ospedaliero (14,6% del totale dei ricoveri in Italia nel 2016). Secondo l'OMS, tre quarti della mortalità cardiovascolare a livello mondiale potrebbe essere prevenuta con adeguate modifiche allo stile di vita e dell'alimentazione e con il controllo di fattori di rischio come l'ipertensione, l'ipercolesterolemia e il diabete (che da solo raddoppia la probabilità di contrarre una malattia cardiovascolare). I costi totali di queste patologie, comprendenti non solo quelli diretti (servizi ospedalieri, farmaci, assistenza domiciliare, ecc.), ma anche quelli indiretti (perdita di produttività lavorativa dovuta alla malattia o alla morte prematura dei pazienti) sono elevatissimi.



Tumori e diabete 2

Altre patologie croniche legate anche a una scorretta alimentazione e uno scorretto stile di vita sono i tumori. Secondo l'International Agency for Research on Cancer (Iarc), nel 2018 si sono verificati nel mondo 9,6 milioni di decessi per tumore.

In Italia, i tumori rappresentano la seconda causa di morte con più di 178mila decessi nel 2015 (mille casi in più dell'anno precedente) e la prima causa di perdita di anni di vita per malattia, disabilità o morte prematura, con oltre 3 milioni di anni in totale.

Anche per queste patologie i costi complessivi sono ingenti: negli Stati Uniti, nel 2018, sono stati spesi per farmaci antitumorali 133 miliardi di dollari contro i 96 del 2013.

Attualmente si parla addirittura di «tossicità finanziaria» a causa del continuo aumento dei prezzi dei farmaci oncologici, che incidono molto spesso direttamente sul bilancio economico del malato.

In Europa, nel 2018, si sono spesi 18 miliardi di euro soltanto per il cancro al polmone; in Italia, il sistema sanitario ha destinato circa 16 miliardi di euro per i pazienti oncologici.

Nel 2018 sono state formulate 373mila nuove diagnosi di cancro (mille nuove diagnosi al giorno).

Il diabete di tipo 2 è un'altra patologia strettamente associata alle abitudini alimentari e allo stile di vita, laddove vi sia familiarità per questa malattia. Ogni anno si registrano più di 7 milioni di nuovi casi al mondo e le stime per il 2025 prevedono che ci sarà il 7,1% della popolazione mondiale colpita, pari a circa 380 milioni di persone. Si tratta di una malattia altamente impattante sia per il malato, per le complicanze che può comportare, sia per gli elevati costi socio-economici. Tra le complicanze del diabete ci sono l'insufficienza renale, la retinopatia diabetica, la microangiopatia diabetica che può portare all'amputazione degli arti inferiori, neuropatie e danni al sistema nervoso e la predisposizione alle malattie cardiovascolari.

Attualmente in Italia le persone colpite da diabete 2 sono 3,4 milioni (200mila nuovi casi all'anno). Secondo l'Istat, in Italia la prevalenza del diabete 2 è passata dal 3,9% nel 2012 al 5,7% nel 2016.

La prevalenza del diabete e delle altre patologie croniche correlate all'obesità e al sovrappeso è in crescita non solo nei paesi industrializzati, ma anche in quelli in via di sviluppo e si correla a un progressivo aumento della popolazione mondiale dovuto soprattutto a un aumento della vita media, oltre che a uno stato d'indigenza, che porta ad acquistare cibo di scarsa qualità. Tutto ciò va a aggiungersi all'aumento delle malattie neurodegenerative, demenze in primis, che sono anch'esse in parte correlate a una dieta carente o scorretta. Nel siero dei pazienti di Alzheimer e di quelli affetti da demenza vascolare sono stati riscontrati

bassi livelli di vitamina E, C, zinco, carotenoidi e albumina, mentre gli studi sul colesterolo e sul rapporto tra acidi grassi saturi/polinsaturi della dieta dimostrano un coinvolgimento del metabolismo dei grassi nell'insorgenza delle neurodegenerazioni, oltre che delle malattie cardiovascolari.

Una dieta carente di calcio e di vitamina D si correla a un aumentato rischio di osteoporosi nella popolazione anziana, con conseguenti possibili fratture patologiche. L'assunzione quotidiana di questi nutrienti riduce fino all'8% il rischio di fratture. Le perdite quotidiane di calcio vanno prevenute eliminando gli stili di vita scorretti, come l'eccessivo consumo di carne, di sodio (sale) e di alcolici, nonché il fumo e il sovrappeso e svolgendo una moderata attività fisica.



«Benessere» e dipendenza: come il cibo spazzatura attrae

Le patologie croniche correlate all'obesità rappresentano un grave problema socioeconomico nei paesi industrializzati, ma rischiano di diventare un problema insormontabile per i paesi

in via di sviluppo, già gravati dalla presenza di altre malattie, oltre che dalla penuria di risorse economiche. Purtroppo, le popolazioni più povere spesso acquistano cibo di bassa qualità per quanto riguarda i nutrienti, ma altamente calorico, il cosiddetto cibo spazzatura. Questo è dovuto al fatto che l'industria alimentare ha reso gli alimenti a alto contenuto energetico i più economici sul mercato, se valutiamo il costo per caloria. Il costo medio di una caloria di zucchero è infatti sceso drasticamente dagli anni '70 del secolo scorso a oggi. I poveri sono quindi portati a spendere le loro poche risorse in cibi più a buon mercato, ricchi di carboidrati e di grassi (questi ultimi derivati spesso dalla soia, dalla colza e dalla palma da olio), che risultano tuttavia molto appetibili (i cibi grassi infondono una sensazione di benessere, lo zucchero è in grado di creare dipendenza).

È chiaro che per arginare il problema delle patologie correlate ai disordini alimentari si deve agire su più fronti, a partire da un'agricoltura più diversificata e sostenibile, grazie all'impegno dei governi e della ricerca scientifica, unitamente alla preparazione di cibi più salubri da parte dell'industria alimentare, per arrivare a una mirata attività di informazione della popolazione sia da parte delle scuole, che delle aziende sanitarie. Nel contempo dovrebbero essere calmierati i prezzi di frutta e verdura di qualità, limitando la speculazione finanziaria in questo settore.

*Rosanna Novara Topino
(quarta parte – fine)*



Alimentazione e stati infiammatori

Nelle nostre cellule i danni subiti dal Dna vengono continuamente sistemati da meccanismi di riparazione in esse presenti e il potenziale di longevità di ciascun individuo è strettamente correlato al corretto funzionamento di questa attività riparatrice cellulare, che si esplica mediante la replicazione e sostituzione delle cellule danneggiate. La regione terminale dei cromosomi del nucleo cellulare, detta telomero, ha la funzione di evitare la perdita di informazioni (perdita di basi azotate) durante la duplicazione dei cromosomi nella replicazione cellulare. La sua lunghezza diminuisce progressivamente ad ogni duplicazione, finché viene meno la sua funzione protettiva e la cellula, non riuscendo a replicarsi ulteriormente, muore (apoptosi). La incapacità di sostituire le cellule consumate con cellule nuove nei processi riparativi determina il sopravvento di fenomeni infiammatori e degenerativi come l'aterosclerosi e le malattie neurodegenerative.

Diabete e obesità causano uno stato infiammatorio nel sangue e nei tessuti che comporta un più intenso utilizzo dei processi riparativi, determinandone un precoce esaurimento, che ha come conseguenza una riduzione dell'aspettativa di vita.

Secondo recenti studi esiste un legame tra le patologie croniche e l'infiammazione silente (senza dolore, quindi senza sintomi) provocata da abitudini alimentari scorrette, quindi anche i modelli alimentari possono influenzare positivamente o negativamente la risposta infiammatoria dell'organismo. Una dieta scorretta implica maggiori azioni di riparazione dell'organismo, quindi un maggiore coinvolgimento dei telomeri, che giungono più velocemente all'esaurimento, con conseguente infiammazione e possibile instaurazione di patologie croniche. Per contro, una dieta ricca di antiossidanti come le vitamine E e C, carotenoidi, polifenoli e antocianine (presenti in frutta e verdura) risulta altamente protettiva nei confronti dell'infiammazione.

RNT