Obesità: miti, presunzioni ed evidenze

Un riesame molto recente, effettuato da un gruppo di ricercatori statunitensi del *Department of Nutrition Sciences, of Alabama (Birmingham, USA),* si è voluto cimentare in un lavoro di ricerca sulla fondatezza o infondatezza di molti luoghi comuni, accettati anche dalla comunità scientifica, legati al fenomeno obesità.

Lo scopo del lavoro è stato quello di evitare che informazioni non pienamente supportate da evidenze scientifiche, o peggio smentite, possano condurre a politiche sanitarie sbagliate, a raccomandazioni inappropriate e non ultimo a inopportune allocazioni di fondi per la ricerca.

Per far questo hanno dapprima tracciato il perimetro delle definizioni:

- è stato considerato **"mito"** ciò che viene comunemente **ritenuto vero nonostante esistano sostanziali prove contrarie**;
- è stata invece definita **"presunzione"** ciò che è **comunemente condiviso senza tuttavia che ce ne sia attualmente una prova scientifica**.

In base a questo sono stati individuati sette "miti" e sei "presunzioni".

Classificazione dei "miti"

1. Piccoli e continui cambiamenti nell'apporto energetico possono comportare grandi cambiamenti di peso nel lungo termine;

2. bisogna stabilire obiettivi realistici per non portare frustrazioni nei pazienti al mancato raggiungimento dei risultati;
3. una perdita di peso troppo rapida è associata a peggiori risultati nel lungo termine rispetto ad una più graduale perdita di peso;
4. se si è psicologicamente pronti alla dieta si ottengono migliori risultati;
5. attività fisica di sufficiente frequenza e durata comporta benefici tra i quali la riduzione del tessuto adiposo;
6. l'allattamento al seno protegge dall'obesità;
7. l'attività sessuale comporta un consumo di 100-300 kcal

Classificazione delle "presunzioni"

1. Saltare la prima colazione predispone all'obesità;
2. è durante l'infanzia che si generano quelle abitudini di dieta e stile di vita che rimangono nell'età adulta;
3. mangiare più frutta e verdura si tradurrà in maggiore perdita di peso (o minore aumento di peso);
4. ampie oscillazioni di peso (tipo il gioco dello yo-yo) sono associate a maggiore mortalità;
5. lo "snacking" contribuisce all'aumento di peso e all'obesità;
6. l'ambiente urbano predispone all'obesità.

Disamina delle evidenze

Successivamente gli autori hanno fatto un encomiabile sforzo per esaminare la letteratura scientifica - a supporto o smentita - per ognuno dei punti summenzionati, ma bisogna tuttavia considerare sia alcuni limiti metodologici, sia la scarsità di letteratura

scientifica presa in esame per ogni punto. I ricercatori riportano, infatti, uno solo o tutto al più un paio di lavori scientifici.

Sappiamo benissimo anche che quando si associano statisticamente due fenomeni - soprattutto in studi retrospettivi come quelli su allattamento al seno e obesità in età adulta - sono possibile errori di ogni tipo: dalla selezione del campione, alla selezione dell'end-point, alla selezione del modello.

Va però detto che gran parte di ciò che viene ritenuto *"mito"* o *"presunzione"* è stato nel tempo ampiamente supportato da una buona letteratura scientifica.

Infatti c'è consenso anche se non completo, come dimostra questo lavoro, sul fatto che **piccoli cambiamenti energetici comportino grandi cambiamenti di peso a lungo termine,** ed è quello che accade nella maggior parte della popolazione che, con l'età, aumenta gradualmente di peso.

Consenso c'è anche sul fatto che una **perdita di peso troppo rapida sia associata a risultati peggiori** perché molto spesso, anche se non sempre, una rapida perdita di peso avviene a spese della massa magra con conseguente rischio di riprendere in poco tempo il peso perduto "pagando gli interessi". Certamente si hanno casi nei quali la rapida perdita di peso è associata solamente alla perdita di tessuto adiposo, e questo può essere interpretato come *"mito".*

E ancora: sulle motivazioni alla perdita di peso, sull'effetto dell'attività fisica e sull'allattamento al seno, ci sono ampie evidenze in letteratura non solamente critiche come quelle sostenute dagli autori.

Anche per ciò che riguarda le *"presunzioni"* si hanno conferme sul fatto che saltare la prima colazione o fare più di 6 pasti al giorno siano condizioni predisponenti, o quanto meno associate, all'obesità.

Ci sono poi evidenze molto pesanti che frutta e ortaggi, abbassando la densità energetica della dieta, siano coinvolti nella perdita di peso o nel mantenimento del peso, e un solo lavoro contrario non è sufficiente per affermare che si tratti di *"presunzione".*

Così come è appurato che l'ambiente urbano, l'uso di automobili, di ascensori e di telecomandi sia anch'esso fattore collegato all'obesità.

A cura del **Prof. Andrea Ghiselli**
Direttore di Ricerca
INRAN Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione

Comitato Scientifico
Fondazione Istituto Danone

Riferimenti bibliografici

Myths, Presumptions, and Facts about Obesity. Krista Casazza, Ph.D., R.D., Kevin R. Fontaine, Ph.D., Arne Astrup, M.D., Ph.D., Leann L. Birch, Ph.D., Andrew W. Brown, Ph.D., Michelle M. Bohan Brown, Ph.D., Nefertiti Durant, M.D., M.P.H., Gareth Dutton, Ph.D., E. Michael Foster, Ph.D., Steven B. Heymsfield, M.D., Kerry McIver, M.S., Tapan Mehta, M.S., Nir Menachemi, Ph.D., P.K. Newby, Sc.D., M.P.H., Russell Pate, Ph.D., Barbara J. Rolls, Ph.D., Bisakha Sen, Ph.D., Daniel L. Smith, Jr., Ph.D., Diana M. Thomas, Ph.D., and David B. Allison, Ph.D.; N Engl J Med 2013; 368:446-454January 31, 2013