

Alimentazione e Salute:

OBESITÀ: NON SOLO UN PROBLEMA ESTETICO (PRIMA PARTE)

✍ Dott.ssa Maria Teresa De Donato, Naturopata, Omeopata



L'obesità dal punto di vista estetico, culturale e psicologico

Per molto tempo il mondo occidentale ha identificato l'obesità prevalentemente come problema estetico. Fu alquanto sorprendente, quindi, anni fa guardare un documentario trasmesso da PBS (Public Broadcasting Service – corrispondente alla RAI italiana) che, nel considerare il concetto di bellezza femminile, menzionava come quest'ultima venisse percepita in maniera diversa, e conseguentemente definita, a seconda della cultura e dell'etnia. Uno degli aspetti principali che emerse dal video fu la considerazione che vedere la bellezza quale sinonimo dell'essere magri è un fenomeno che caratterizza prevalentemente la nostra società occidentale bianca. Secondo le informazioni che il documentario di PBS fu in grado di provvedere, gli americani di origine africana, e gli africani in linea generale, sono più inclini ad associare la bellezza con l'armonia

delle forme che non con l'essere magri. Questo significa, ad esempio, che a prescindere se una donna sia in sovrappeso o persino obesa – almeno entro certi limiti – finché ha le sue “giuste curve” ed è ben proporzionata, ossia punto-vita e fianchi sono chiaramente definiti, ha ancora la possibilità di essere considerata bella, attraente.

Tuttavia, molti concorderanno sul fatto che il concetto di bellezza ha subito drastici cambiamenti nel corso del tempo. Il risultato è stato che ciò che era considerato immagine ideale del corpo (femminile) e, di conseguenza, ideale di peso negli anni Cinquanta era già superato negli anni Settanta. Durante questi ultimi quarant'anni, il mondo della moda, il cui scopo non è certamente quello di prendere in considerazione l'essere umano in quanto a velocità o lentezza del proprio metabolismo, né le dimensioni e la struttura muscolo-scheletriche, né le conseguenze ed implicazioni dovute a malnutrizione e ad abitudini e stili di vita non sani, ha determinato, ed in armonia con ciò istruito il pubblico in maniera consona, che l'ideale del corpo femminile debba essere necessariamente molto magro, a volte persino discutibilmente simile all'anoressico. Questo ha indotto milioni di persone, soprattutto donne, a preoccuparsi molto, se non addirittura a divenire ossessionate, della loro apparenza portandole a fare di tutto per raggiungere quell'ideale di fisico che per la maggior parte di noi rappresenta semplicemente una mèta non realistica.

È superfluo ribadire, comunque, come il sentirsi bene ed in pace con se stessi e la propria apparenza fisica con le proprie dimensioni impatti la nostra fiducia in noi stessi. In effetti, le persone che hanno problemi con il proprio peso e la propria immagine esteriore, generalmente vanno incontro ad un maggiore livello di stress che non coloro che non ne hanno, per vari motivi che vanno dal non apparire fisicamente così come vorrebbero, o ritengono di dovere, al timore di essere criticati o persino derisi da altri a causa della loro mole abbondante o eccessiva, e questo, soprattutto se avviene negli anni dell'adolescenza quando il bisogno di sentirsi accettati dal gruppo raggiunge il suo apice. Tutti questi problemi possono peggiorare la situazione di molte persone che sono diventate in sovrappeso, o persino obese, a causa di abitudini alimentari eccessive causate da ragioni di natura emotiva e contribuire ulteriormente al problema intrappolando l'individuo in un circolo vizioso cui può sembrare impossibile sottrarsi.

Sebbene il documentario di PBS citato in precedenza costituisse davvero un'ispirazione in quanto a rivelare vari approcci alla bellezza secondo diverse prospettive culturali, quando, tuttavia, consideriamo l'obesità da un punto di vista medico ed analizziamo il suo impatto sulla salute, possiamo approdare a valutazioni e conclusioni completamente diverse. Infatti, come il Dr. Jeremy Kaslow – Medico Internista e Chirurgo che esercita la professione da venticinque anni nella contea Orange in California – ha correttamente ammesso riferendosi alla dieta e alla propria apparenza fisica, mentre il perdere peso “a qualunque costo” al fine di “indossare un particolare abito o sentirsi a proprio agio in un determinato costume da bagno ha a che vedere con la propria immagine esteriore...” il controllo o mantenimento del peso, al contrario, è da collegarsi al “conseguimento di una salute duratura” (Trivieri, L. & Anderson, J. W., 2002, p. 826)

L'obesità: Cos'è e quale ne è la causa

Un articolo intitolato *L'A.M.A. Riconosce l'Obesità quale Malattia*, e pubblicato online dal New York Times, ha cercato di riassumere i principali problemi che questa porta con sé. Piuttosto interessante è il fatto che l'articolo dichiara che “domandarsi se l'obesità sia una malattia o meno

è una questione semantica in quanto non esiste alcuna definizione su cui tutti concordino su cosa costituisca la malattia...” (1 Luglio, 2013 - http://www.nytimes.com/2013/06/19/business/ama-recognizes-obesity-as-a-disease.html?_r=0)

Navigare, infatti, tra le varie scuole di pensiero nel tentativo di determinare quale sia una definizione appropriata della malattia richiederebbe molto tempo e sforzo e ci porterebbe fuori strada rispetto all'argomento in oggetto, almeno al momento. Grande è infatti, la differenza tra la corrente principale legata alla medicina allopatrica (tradizionale) – fondamentalmente basata *solo* su ciò che può essere fisicamente dimostrabile attraverso le analisi cliniche – e l'approccio olistico della medicina alternativa (o complementare o olistica), il quale, prendendo in considerazione la complessità della vita umana e, di conseguenza, della salute da un punto di vista non solo fisico, ma anche e soprattutto spirituale, emotivo e mentale include anche tutto ciò che la medicina convenzionale considera non dimostrabile, proprio perché invisibile, ma che malgrado ciò contribuisce alla nostra salute e al nostro benessere. Ciò premesso, esamineremo ora cosa esattamente sia l'obesità e come e quando una persona possa o debba essere classificata obesa.

Il Free Online Medical Dictionary definisce l'obesità quale “accumulo anormale di grasso, generalmente nella quantità del 20% in eccesso rispetto al peso corporeo ideale” e distingue una obesità lieve l'eccesso oscillante tra il 20 ed il 40% del proprio peso; obesità moderata, quando l'eccesso è tra il 40 ed il 100% del proprio peso; e grave quando l'eccesso supera il 100%. L'indice della massa corporea (Body Mass Index or BMI) è considerato l'unità di misura per calcolare se una persona debba essere classificata obesa o no, con un BMI compreso tra 25.9 e 29 che indichi l'essere in sovrappeso ed un BMI superiore a 30 che concluda lo stato di obesità. (10 Luglio, 2013 - <http://medical-dictionary.thefreedictionary.com/obesity>)

Malgrado le differenze su ciò che possa costituire salute e malattia e su come affrontarle, oggi sia la medicina convenzionale che quella alternativa sembrano concordare sul fatto che i due elementi principali che inducono una persona a diventare in sovrappeso o addirittura obesa sono un'alimentazione scorretta e non equilibrata ed uno stile di vita non sano. Fattori genetici ereditari, infatti, benché in alcuni casi possano aumentare le probabilità nell'avere problemi in quanto a mantenimento o perdita di peso, non determinano necessariamente il risultato finale. L'essere predisposti non implica, infatti, l'essere condannati ad ingrassare, ma solo che si è più portati di altri ad accumulare peso SE non si fa attenzione e non ci si informa su quali cibi mangiare, come combinarli tra loro, e SE non si evita di condurre una vita prevalentemente sedentaria.

Escludendo il fattore estetico menzionato in precedenza, l'obesità è una condizione seria che ha dimostrato di condurre ad una grande varietà di problemi di salute che include “malattie degenerative, problemi cardiaci, alcune tipologie di cancro, diabete, artrite e molte altre.” Inoltre “ipertensione, vene varicose, problemi renali, infertilità, calcoli biliari, e malattie al fegato (Balch J. F. & Stengler M., 2004, p. 390) hanno più probabilità a manifestarsi se si è in sovrappeso. Se ciò non fosse sufficiente, la conseguenza dell'obesità, che consiste in effetti in uno stato di elevata tossicità, è un sistema immunologico depresso e che rende la persona in sovrappeso più incline di altre ad ammalarsi per ogni sorta di ragioni. Ma perché l'obesità può essere definita uno stato altamente tossico? Cos'è che dà origine all'obesità? Inoltre, è l'obesità più diffusa in alcuni paesi piuttosto che in altri?

La Seconda Parte di questo articolo risponderà a queste domande.

Maria Teresa De Donato©2013-2024. All Rights Reserved.

References

Balch, J. F. & Stengler, M. (2004). Prescription for NATURAL CURES. *Obesity*.
(p. 390). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, Inc

Centers for Disease and Prevention (2013). Publications and Information Products.

NCHS Data brief. Number 122, May 2013. Consumption of Added Sugars

Among U.S. Adults, 2005-2010. (Author: R. Bethene Ervin & Cynthia L. Ogden).

Retrieved July 29,2013 from <http://www.cdc.gov/nchs/data/databriefs/db122.htm>

1. Marriott BP, Olsho L, Hadden L, Conner P. Intake of added sugars and selected nutrients in the United States, National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES) 2003–2006. *Crit Rev Food Sci Nutr* 50(3):228–58. 2010.
 2. Bowman SA. Diets of individuals based on energy intakes from added sugars. *Family Economics and Nutrition Review*. 12(2):31–8. 1999.
 3. Vartanian LR, Schwartz MB, Brownell KD. Effects of soft drink consumption on nutrition and health: A systematic review and meta-analysis. *Am J Public Health* 97:667–75. 2007.
 5. Ervin RB, Kit BK, Carroll MD, Ogden CL. Consumption of added sugar among U.S. children and adolescents, 2005–2008. NCHS data brief, no 87. Hyattsville, MD: National Center for Health Statistics. 2012.
 6. Welsh JA, Sharma AJ, Grellinger L, Vos MB. Consumption of added sugars is decreasing in the United States. *Am J Clin Nutr* 94(3):726–34. 2011.
- Day, P. (2007). *Health Wars. The Hunzas* (pp. 8-11). *The Georgians* (p. 11). *The Karakorum* (p. 11). *The Abkasians and Ajerbaijanis* (p. 12). *War #4: Lifestyle* (p. 55). *War #7: Sugar – The White, the Pink and the Blue. Sucrose (The White)*. (p. 98). Tonbridge Kent, UK: Credence Publications

Earth Policy Institute (2011). *Release – Plan B Update May 25, 2011*. (Author: Janet

Larsen). Retrieved July 18, 2013 from

www.earth-policy.org/plan_b_updates/2011/update96

Holford, P. (2004). *The New OPTIMUM NUTRITION Bible*. (Second Edition).

Chapter 7: *The Myth of the Well-Balanced Diet* (p. 44). Chapter 36: *Breaking the Fat Barrier* (pp. 316, 317). New York, NY: Crossing Press/Random House, Inc.

Pitchford, P. (2002). *Healing with Whole Foods – Asian Tradition and Modern Nutrition*

(Third Edition). Section 1: *Whole Foods. The Incalculable Value of Unrefined Plant Foods: Mineral Deficiencies in the Land of Excess* (pp. 8, 9). Chapter 11: *Sweeteners. The Misuse of Sugar* (p. 189). Berkeley, CA: North Atlantic Books

The Free Online Medical Dictionary (2013). *Obesity*. Retrieved July 10, 2013 from

<http://medical-dictionary.thefreedictionary.com/obesity>

The Guardian (2006). China's alarming increase in obesity blamed on more affluent

lifestyle (Author: James Randerson. Published August 17, 2006). Retrieved July 18, 2013

from <http://www.guardian.co.uk/world/2006/aug/18/china.mainsection>

The New York Times (2013). *A.M.A. Recognizes Obesity as a Disease*. (Author:

Andrew Pollack – Published June 18, 2013). Retrieved July 1st, 2013 from

http://www.nytimes.com/2013/06/19/business/ama-recognizes-obesity-as-a-disease.html?_r=0

Trivieri, L. & Anderson, J. W. (2002). *Alternative Medicine – The Definitive Guide*

(Second Edition). *Diet and Self-Image* (p. 826). Berkeley, CA: Celestial Arts

IMPORTANTE! Il materiale presentato in questo articolo non è da considerarsi parere medico ma ha solo scopo informativo.