

## Imparare a gestire in prima persona la salute e il peso

Interventi educazionali per il controllo dei disturbi del comportamento nutrizionale.

*Recenti studi parlano di "Genotipo Parsimonioso", cioè l'insieme dei nostri geni che regolano le vie metaboliche, il dispendio e l'accumulo delle risorse energetiche.*

Tali geni, secondo i normali iter evolutivi, sono ancora tarati per far fronte ad un ambiente povero ed ostile, dove c'è carestia, fame, in cui l'uomo deve correre, saltare, lottare per far fronte all'approvvigionamento di cibo e garantirsi, in tal guisa, la sopravvivenza.

Dai giorni in cui i primi Homo sapiens cucinavano la selvaggina intorno al fuoco nei rudimentali accampamenti, il rapporto uomo-ambiente, per ciò che riguarda l'approvvigionamento delle risorse, ha subito ben poche variazioni (fatta eccezione per brevi momenti storici e alcune popolazioni) e, cioè, il cibo si è rivelato essere sempre e comunque inferiore ai bisogni ed alle esigenze di un'umanità affamata.



Un tale ambiente ha così selezionato gli individui più adatti alla sopravvivenza: coloro i quali potevano avvantaggiarsi di una metabolomica lenta, in grado di vivere con pochissime calorie, rallentando il dispendio energetico, eliminando gli sprechi, assorbendo ed accumulando ogni singolo atomo di nutriente. (Southam, 2009).

Dall'ultimo dopoguerra, tuttavia, l'umanità (almeno per quanto riguarda il mondo occidentale) si è trovata a dover convivere con due dei più grandi sconvolgimenti ambientali, mai visti prima nella storia del mondo: l'ormai diffusissima meccanizzazione e l'impatto di un benessere sempre più dilagante.

L'estrema facilità con cui l'uomo medio può al giorno d'oggi accedere alle risorse alimentari e, di contro, la grande riduzione del dispendio calorico hanno portato a livello endemico condizioni come il sovrappeso e l'obesità.

L'uomo occidentale odierno, anche se appartenente a classi sociali inferiori, può procurarsi del cibo in modo estremamente facile, considerando anche che un pasto di 1500/2000 Kcal, in uno qualsiasi dei più noti fast food, ha un costo economico irrisorio rispetto solo ad alcuni decenni fa.

Dal momento che cinquanta o sessant'anni sono pari a zero da un punto di vista evolutivo, gli individui precedentemente selezionati dall'ambiente, ovvero la stragrande maggioranza di noi, si trovano oggi ad essere vittime del proprio genotipo parsimonioso, che, loro malgrado, li aveva tenuti in vita nei millenni di carestia e fame.

In misura molto ridotta, ma con una significatività preoccupante, tale situazione comincia a verificarsi anche nei cosiddetti paesi del Terzo mondo, in cui, pur mancando delle risorse prime per garantirsi un normale sviluppo, è divenuto più facile l'accesso al cibo spazzatura, economico, veloce, di facile preparazione e consumo.

Oggi sappiamo che una quantità eccessiva di grasso corporeo è causa di numerose patologie, di grado più o meno severo,



che interessano la sfera cardiovascolare, neoplastica ed ortopedica, riducendo ed influenzando, in modo impressionante, la durata e la qualità della vita dell'uomo del ventesimo ed, ormai, ventunesimo secolo. (Fatati, 2006)

Dato l'enorme impatto economico che questa situazione ha sui vari sistemi sanitari nazionali, lentamente, lottando contro gli interessi opposti della pubblicità e di alcune potenti multinazionali, si stanno mettendo in atto politiche di sensibilizzazione e prevenzione per una corretta alimentazione ed uno stile di vita più sano.

La diretta conseguenza di tutto ciò in medicina è una maggiore attenzione al problema grasso-patologia, che ci porta a parlare sempre più e con sempre maggior forza di Sindrome Metabolica.

La Sindrome Metabolica non è una patologia ben definita, ma una serie di alterazioni di fattori fisiologici che, in ultima analisi, aumentano in modo estremamente significativo il rischio di sviluppare patologie invalidanti e mortali.

Un'eccessiva distribuzione di grasso corporeo, valori elevati di pressione arteriosa, di glicemia, la dislipidemia sono tutti sintomi di questa nuova sindrome e tutti sembrano essere causati da un incremento del peso corporeo in conseguenza di un'alimentazione sconsiderata. (National Institute Of Health, 2001)

**La Sindrome Metabolica**, oltre al tradizionale quadro dismetabolico, è caratterizzata dalla presenza di un processo infiammatorio cronico.

È altresì vero che in individui affetti da tale sindrome sono stati riscontrati elevati livelli, in assenza di un concomitante episodio infettivo, di proteina C reattiva, di TNF-alfa e di IL-6.

Questa associazione tra molecole infiammatorie e danno cardiovascolare si è rivelata indipendente dagli altri fattori di rischio cardiovascolare.

(Binetti et al., 2006).

Inoltre, da alcuni anni, è noto in letteratura

il fatto che il grasso non sia un tessuto inerte, ma strettamente legato al sistema endocrino, con il quale si interfaccia in maniera positiva.

È noto altresì, che nell'obesità sono coinvolti processi simili a quelli che si verificano nell'infiammazione cronica, con un importante coinvolgimento del sistema antiossidante, enzimatico e non enzimatico, per far fronte al notevole stress ossidativo che si produce. Per questo motivo è fondamentale, in riferimento all'alimentazione, parlare di micronutrizione. (Devaraj et al. 2008).

I micronutrienti sono rappresentati da tutte quelle sostanze, come vitamine, minerali etc. presenti in piccole quantità, con un ruolo essenziale nella produzione di enzimi, ormoni e altre sostanze che aiutano a regolare la crescita, l'attività, lo sviluppo e il funzionamento dei sistemi immunitario e riproduttivo.

Essi inoltre, sono coinvolti in numerose vie metaboliche, e nella regolazione della risposta allo stress ossidativo.

Tali sostanze sono contenute principalmente in frutta e verdura, tipologie di alimenti che vengono consumate sempre di meno dall'uomo medio e soprattutto non debbono essere prodotti di agricoltura

intensiva (alimenti poveri di microelementi). In conseguenza di ciò si è verificata una grande diffusione di prodotti conosciuti più o meno come "integratori alimentari", che possono essere di grande aiuto nell'alimentazione dell'uomo moderno. Tutto ciò premesso, pare importantissimo andare a monitorare gli effetti ed il ruolo dei biomarkers di stato infiammatorio e di stress ossidativo coinvolti nell'obesità, quindi l'obeso è in primis un soggetto con una **Flogosi Minima Persistente** e più in generale anche con la Sindrome Metabolica.

Lo studio di tali marcatori, come ad esempio la proteina C reattiva, l'interleuchina-1, l'interleuchina-6, il tumor necrosis factor (TNF), la leptina, nonché di alcuni più recenti quali la malondialdeide (MDA), e l'idrossinonenale, può aiutare in modo significativo a valutare il reale danno sull'organismo che si verifica nello stato di infiammazione e di danno ossidativo legati all'Obesità e nello specifico alla Sindrome Metabolica.

**In conclusione** è indispensabile focalizzare l'attenzione sull'interessante ruolo dei scavengers svolto sui livelli di alcuni importanti marcatori della Sindrome Metabolica.

