

## #IL METODO PER CONTRASTARE L'OBESITÀ

Buona Domenica 🌈 Il 4 Marzo è stata la **Giornata Mondiale dell'Obesità**. L'obesità è un **problema globale** che colpisce milioni di persone in tutto il mondo e ha gravi conseguenze sulla salute, la vita psicologica e sociale, ed economica. Le **politiche pubbliche** per combattere l'obesità devono affrontare tutte le cause coinvolte e concentrarsi sull'**educazione individuale**. Devono superare l'approccio ideologico e affidarsi a **scienza e tecnologia per garantire soluzioni personalizzate**.

Buona Settimana da Milano

**Paga**

---

Per contrastare efficacemente l'obesità occorre conoscerne le cause che sono molteplici e complesse. Spesso è il risultato di una **combinazione di fattori che variano in ciascun individuo**: genetici e metabolici, **la cattiva alimentazione o le diete sbilanciate** (eccesso calorico e carenza di nutrienti), le **cattive abitudini** (sedentarietà), problemi psicologici e fattori socio economici (situazione economica e livello di istruzione), o uso e abuso di **farmaci**.

- **Una diagnosi accurata delle cause è essenziale per la cura e soprattutto per la prevenzione.**

**ALLARME** L'obesità è un **problema globale** che colpisce molti individui in tutto il mondo. Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), l'obesità coinvolge più di 1 miliardo di persone nel mondo - 650 milioni di adulti, 340 milioni di adolescenti e 39 milioni di bambini.

In Europa, il sovrappeso e l'obesità colpiscono quasi il 60% degli adulti e quasi un bambino su tre (il 29% dei ragazzi e il 27% delle ragazze).

**LE CONSEGUENZE** L'obesità è una condizione in cui una persona ha un eccesso di grasso corporeo che può avere **gravi conseguenze sulla salute** (malattie cardiovascolari, diabete, problemi muscoloscheletrici, cancro, problemi respiratori, ecc.) ma anche sulla **vita psicologica e sociale** (stigma e isolamento sociale e difficoltà all'accesso dei servizi) ,

ed **economica** (minore produttività, assenteismo, costi sanitari e sociali). L'obesità può anche avere un **impatto negativo sulle economie nazionali**. Un aumento del tasso di obesità può portare a un aumento dei **costi sanitari e sociali**, con conseguente aumento dei costi per i contribuenti e per il sistema sanitario pubblico.

**SI ACCORCIA LA VITA** Si è addirittura ipotizzato che, a causa delle patologie legate all'obesità, **le aspettative di vita dell'uomo rischiano di ridursi invece che aumentare**.

**POLITICHE PUBBLICHE** Per ridurre l'obesità sono perciò **necessarie azioni individuali e sociali che tengono** in considerazione quanti più fattori possibili. **Limitarsi ad intervenire sulla dieta** (riducendo l'apporto calorico o eliminando certi ingredienti) per esempio, è certamente utile ma è **poco efficace e soprattutto illusorio**. La dieta infatti, è solo una parte del più ampio stile di vita o del più complesso carattere genetico e metabolico che contraddistingue ciascun individuo.

- Le politiche pubbliche per la riduzione dell'obesità **sono efficaci quando affrontano in modo completo e mirato le molteplici cause coinvolte e a rendere ciascun cittadino consapevole delle proprie condizioni generali** (DNA, metabolismo, stato sociale e psicologico, etc.). Per farlo devono necessariamente concentrarsi sull'**educazione individuale e quindi sulla diffusione e maturazione delle conoscenze**. L'obesità è un problema sociale perché è prima di tutto un problema individuale.

**POLITICHE SCELLERATE** Stupisce che a **Scuola** per esempio, si studi di tutto, ma si impari poco o nulla sull'energia che ci serve (K/Cal) e le condizioni che ci permettono di vivere bene e meglio.

**E LA COMMISSIONE EUROPEA...** Si resta **allibiti quando la Commissione Europea invoca l'educazione ma si limita a introdurre sistemi fronte pacco (etichette sui prodotti alimentari) come il Nutriscore** quale strumento per ridurre l'obesità. Così facendo dimostrano di non aver compreso il problema.

**SCIENZA E TECNOLOGIA** Fortunatamente **le ricerche già avanzate nella scienza medica e in particolare nella genetica**, metteranno ciascun individuo nelle condizioni di conoscere il proprio **DNA** e quindi il proprio rapporto con gli alimenti in un quadro di comportamenti psicologici e sociali. Lo stesso faranno le **neuroscienze**.

**La tecnologia ci sta mettendo a disposizione straordinari strumenti diagnostici** che in tempo reale misurano il nostro stile di vita (funzioni vitali, apporto e consumo calorico, ecc.) . **L'intelligenza artificiale** ci aiuterà a compiere scelte consapevoli verso una vita più sana e bilanciata.

- C'è una **grande opportunità** lì fuori da esplorare su cui le politiche pubbliche dovrebbero investire. Anche perché sono strumenti che se male impiegati possono diventare pericolosi: accesso ai dati sanitari, manipolazione del DNA, controllo delle diete e dei comportamenti, etc.

**COSA PUÒ FARE L'EUROPA** Invitiamo l'Europa che sembra essere più consapevole e allarmata di evitare di inseguire le soluzioni semplicistiche e illusorie come il **Nutriscore**, e di **concentrarsi su ciò che scienza e tecnologia ci forniscono secondo un approccio olistico nello spirito critico e scientifico** che è alla base della cultura europea. L'obesità è un problema sociale ma è prima di tutto un problema individuale. Sono gli individui liberi e consapevoli che la sconfiggeranno.

---

*Copyright © 2023 Pietro Paganini, All rights reserved.*

Want to change how you receive these emails?  
You can [update your preferences](#) or [unsubscribe from this list](#)