

2 novembre 2021 11:13

L'obesità non è questione di volontà. Ce lo ricorda la scienza

di [Redazione](#)

Pubblicità su come “rimediare” alla propria obesità le troviamo ovunque. Soprattutto quelle del tipo “paghi 19,90 e non sarai più grassa e brutta” (il target viene valutato essenzialmente come quello femminile). Poi ci sono anche vari consigli sparsi nelle molteplici riviste femminili e non – consiglio più o meno accreditati come medici - che ricordano “mangia di meno, muoviti di più”, una sorta di ricetta miracolosa contro l'obesità. E, in effetti, il risvolto dell'attività fisica su salute e dimagrimento sono ben documentati... ma resta il fatto che investire su uno sport non è solo questione di scelte, visto che, per esempio, alcuni geni possono condizionare il piacere che si prova nel praticare un'attività fisica. Non solo, l'ambiente sociale e l'area geografica in cui si vive possono condizionare l'accesso ad uno sport. Una recente revisione della letteratura in materia, pubblicata su [Nature Genetics](#) prende in considerazione quei geni che influenzano l'insorgenza dell'obesità agendo sulla regolazione dell'appetito.

Obesità, qualche dato

In questa pubblicazione si ricorda che il 39% della popolazione mondiale è attualmente in sovrappeso e il 12% è obeso. Percentuali triplicate dagli anni 1975. Situazione che tende a stabilizzarsi nei Paesi sviluppati, ma aumenta considerevolmente in quelli in via di sviluppo. Allarme anche l'aumento dell'obesità infantile, che passa dall'1% nel 1975 al 7% nel 2016. Infine, gli autori sottolineano, citando studi che hanno seguito i gemelli, che l'obesità sembra più o meno ereditaria: dal 40 al 70%. Cioé, non si sceglie di diventare obeso. La nostra genetica e il nostro ambiente determinano in gran parte le malattie.

Dall'obesità all'obesità

Obesità è nome generico per definire quando l'indice di massa corporea (BMI) di un individuo è maggiore di 30 kg/m². Sebbene il BMI sia strumento clinico rapido, può generare diversi falsi positivi e non chiarisce sulle cause della malattia. L'approccio genetico permette invece di discriminare tra le diverse forme di obesità e la loro fisiopatologia. In primo luogo, dobbiamo differenziare tra le obesità monogeniche causate da un solo gene, e quelle poligeniche con diverse varianti che predispongono all'obesità all'interno del genoma.

Le forme poligeniche sono al momento le più diffuse e meglio comprese: “le obesità monogeniche e poligeniche sono, per la maggior parte, legate ad alterazioni del sistema nervoso centrale”, precisa Amélie Bonnefond, direttrice della ricerca Inserm del laboratorio di modellistica di genomica integrativa e malattie metaboliche di Lille. La maggior parte dei geni associati all'obesità sono espressi all'interno del sistema nervoso. Una via metabolica è estremamente ben studiata dai ricercatori del settore data la sua importanza nell'insorgenza dell'obesità: la via leptina-melanocortina. “Questa via metabolica governa la fame attraverso diversi meccanismi biochimici. I pazienti che hanno una mutazione genetica che li colpisce non si sentono pieni. Di conseguenza, regolare l'assunzione di cibo è estremamente difficile per loro”, spiega Amélie Bonnefond.

(informazioni da un articolo di Julien Hernandez su Futura-Santé del 01/11/2021) **CHI PAGA ADUC**
l'associazione non **percepisce ed è contraria ai finanziamenti pubblici** (anche il 5 per mille)

[La sua forza sono iscrizioni e contributi donati da chi la ritiene utile](#)

DONA ORA (<http://www.aduc.it/info/sostienici.php>)