Obesità: il New England Journal of Medicine dice la sua

Data 03 febbraio 2013
Categoria metabolismo

Il New England Journal of Medicine dice la sua su alcuni falsi miti che circondano l'obesità.

Il New England Journal of Medicine dedica un interessante articolo su alcune false credenze, peraltro molto diffuse, che circondano l'obesità e il suo trattamento.

Il primo mito da sfatare è che si possano ottenere buoni risultati nel lungo periodo adottando interventi poco impegnativi: non è vero che riducendo di poco le calorie introdotte o aumentando di poco le calorie bruciate si possono perdere negli anni molti chilogrammi. Per esempio camminando per circa 1,6 km al giorno si perdono circa 100 kcal. Così si può ipotizzare che nel giro di 5 anni si perderanno 22 kg! Niente di più sbagliato, al massimo se ne perdono 4-5, sempre che l'introito calorico rimanga costante. Per lo stesso motivo non è neppure vero che l'attività sessuale produca un dispendio di energie tale da far perdere peso: durante l'atto sessuale si perdono circa 3,5 kcal/min: gli autori calcolano che con una durata media del rapporto sessuale di circa 6 minuti si perdono 21 kcal. Qualcuno potrebbe obiettare che la durata ipotizzata dagli autori è sottostimata e che un normale rapporto sessuale dura molto di più. Ma anche ammettendo un rapporto sessuale della durata di circa 30 minuti praticato tutti i giorni per 5 anni (e qui ci vorrebbero almeno tre punti esclamativi, come quando si commenta una brillantissima mossa di scacchi) si perderebbero, all'incirca, gli stessi chilogrammi di chi cammina tutti i giorni per 1,6 km. Pur non potendo escludere che ci siano persone in grado di affrontare un simile "tour de force sessuale", il meno che può dire chi scrive è che non sarebbe una performance alla suaportata.

Un'altra idea non basata su evidenze è che se l'obeso si propone obiettivi troppo impegnativi può rimanere deluso dal loro mancato raggiungimento e quindi smettere ogni trattamento. Sarebbe meglio quindi adottare obiettivi pù realistici. Sembra un' affermazione ragionevole ma non vi sono evidenze a suo favore: anzi la letteratura suggerisce che chi si pone obiettivi più impegnativi ottiene risultati migliori. Non è perciò vero che sia preferibile perdere peso in modo lento e costante mentre se si hanno perdite di peso drastiche e veloci poi si riacquista il peso perduto. In realtà i risultati migliori si ottengono con le diete più rigorose.

Altre idee erronee sono che l'allattamento al seno e l'educazione fisica fatta a scuola siano in grado di prevenire o ridurre il rischio di obesità nei bambini: si tratta di affermazioni prive di prove, sottolineano gli autori, anche se la stessa OMS è caduta nella trappola e tra gli altri motivi per cui raccomanda alle madri di allattare al seno è proprio la prevenzione dell'obesità del bambino.

Gli autori citano anche alcune raccomandazioni generalmente fatte ai pazienti che non sappiamo se in realtà siano vere o meno perchè non ci sono studi al riguardo.
Alcuniesempi:
1) fare regolarmente colazione
2) mangiare più frutta e verdura (è una pratica benefica per la salute sotto altri aspetti, ma non si sa se faccia perdere peso)
3) non fare spuntini tra i pasti

Chedire?
Chi scrive, per primo, deve confessare che condivideva alcune delle credenze sconfessate dal New England Journal of Medicine. Il che dimostra, ancora una volta, che lo studio non finisce mai e che c'è sempre qualcosa da imparare.
Inutile dire che la provocazione della prestigiosa rivista è stimolante e ci dovrebbe sempre ricordare che compito della medicina è fornire consigli provati secondo rigorosi criteri scientifici, senza lasciarsi influenzare da credenze e ipotesi prive di evidenze.

RenatoRossi

Bibliografia

Casazza K et al. Myths, presumptions, and facts about obesity. N Engl J Med 2013 Jan 31; 368:446-454

© 2004 - 2026 Pillole - Registrazione T. di Roma n. 2/06 | stampato il 18/11/2026 alle ore 16:18 | Pagina 1 di 1