

Un Diario alimentare per “guarire” dall’obesità

Pubblicato: Lunedì 9 Maggio 2005

 Per tutto il mese di maggio in 25 ospedali italiani endocrinologi, diabetologi, psicologi e chirurghi sono a disposizione di quanti si trovano in eccesso di peso o, per essere più precisi, soffrono di obesità. E' l'occasione per indurre quanti presentano disturbi alimentari di prendere coscienza con le proprie abitudini per individuare il percorso di "guarigione".

E' stato chiamato "**Diario alimentare**" ed è un vero e proprio diario in cui l'obeso deve annotare accuratamente tutte le volte che mangia, che cosa e in quale quantità: "La costanza e la meticolosità di questi appunti sono preziosi per capire a quale tipo di obesità si è di fronte e quali sono le vie per uscire da questo stato". A parlare è **Giuliano Romagnoli, direttore del Centro di Studio e trattamento dell'obesità dell'ospedale di Luino**. Da anni Romagnoli è impegnato con la sua equipe in questo campo, tanto da essere diventato un punto di riferimento per tutt'Italia: "Arrivano da noi pazienti di ogni parte del paese. Spesso è il passaparola, arrivano su indicazione del parente o dell'amico, dimenticando, però, che ogni caso è diverso. **L'obesità è una situazione complessa che va analizzata per la singola persona**. Non esistono soluzioni standard".

L'utilità del Diario sta proprio nel **prendere coscienza del proprio rapporto con il cibo**: "Tutti quelli che vengono da noi affermano di non eccedere con il cibo. Di saltare il pasto o di limitarsi a "spiluccare" qualcosa. Costringendoli a tenere il diario quotidiano, devono annotare ogni singolo, spuntino così cominciano a rendersi conto che le regole alimentari sono carenti, che l'alimentazione è disordinata. L'autoscienza è il primo passo per intraprendere una via consapevole di cura. Grazie alla storia precisa del paziente, noi possiamo fare la diagnosi e assegnare la terapia medica o diabetologica migliore. Solo in casi estremi si ricorre al bisturi: quando l'obesità è manifesta da più di cinque anni e se per almeno 3 volte si è tentata una dieta sotto sorveglianza medica senza sortire alcun effetto. **L'intervento chirurgico è veramente l'ultima spiaggia**".

 L'obesità si sta diffondendo sempre più, tanto da essere definita "**la piaga del terzo millennio**": "Il fatto è che sono cambiati gli stili di vita – spiega Romagnoli (nella foto) – quarant'anni fa non c'erano obesi, ma non c'erano neppure tante gelaterie, tante merendine, tante patatine fritte. Oggi non ci si muove più, il progresso ha portato agio, benessere e obesità. Ciò che mi preoccupa di più è la **percentuale in costante aumento dei casi tra i giovani e i giovanissimi**. I ragazzi obesi in età adolescenziale hanno ottime probabilità di esserlo anche da adulti. Ci vorrebbe maggior consapevolezza e un'informazione più capillare a partire dalle scuole".

L'obesità non è soltanto sinonimo di disagio, di problemi ad andare al cinema, a stare tra la gente sono anche tante patologie di diversa gravità che vengono innescate proprio dall'eccesso di grasso: "Un elevato livello di lipidi nel sangue aumenta le possibilità di arteriosclerosi, di infarto, di diabete, poi ci sono i problemi osteoarticolari. Attualmente anche nella nostra provincia il numero di obesi è elevato, circa il **9% della popolazione**. E' un problema che non riguarda solo il fisico ma anche la psiche. Ecco perché nel nostro ambulatorio abbiamo a disposizione una serie di specialisti che sanno trattare l'argomento dai molteplici punti di vista".

L'ambulatorio diretto dal professor Romagnoli è **all'ospedale di Luino ed è aperto il martedì e il giovedì dalle 16.30 alle 18.00**.

Il professor Romagnoli ha contribuito a stilare le regole per tenere il "Diario alimentare" (scaricabile anche da internet all'indirizzo www.diarioalimentare.it) : "Da tempo noi raccomandiamo un certo comportamento e chiediamo di rendere conto delle proprie abitudini. L'obeso deve essere trattato come un alunno. Gli si devono indicare le regole da seguire ma, successivamente, si deve verificare che le regole sono state

rispettate".

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it