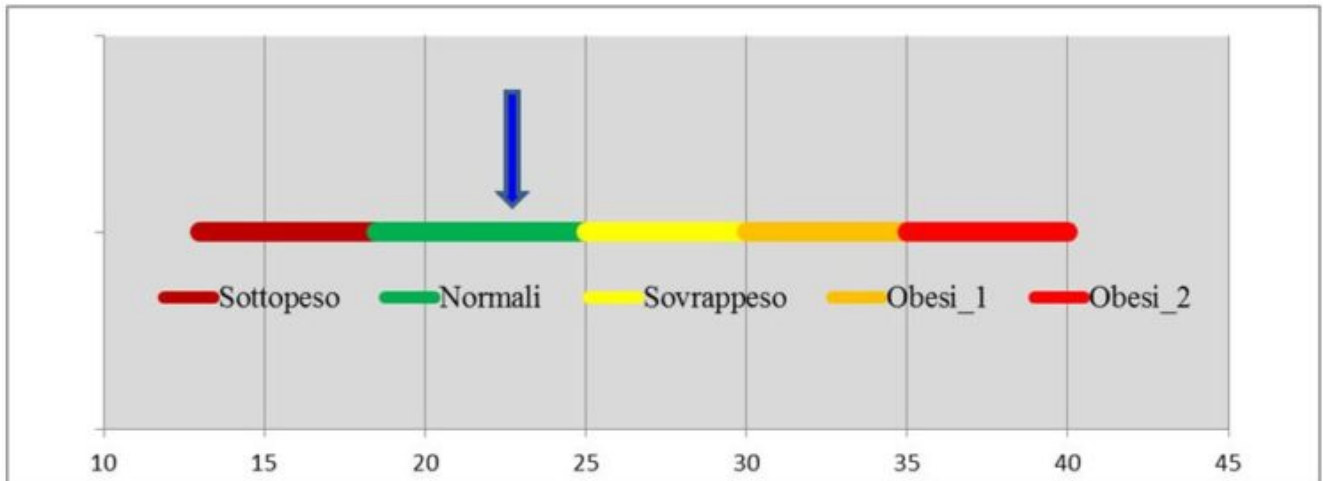


Grasso è bello?

scritto da Gustavo De Santis | 1 Dicembre 2011

Fig. 1 - La scala dell'Indice di Massa Corporea



Nota: i valori soglia sono 18,5; 25; 30 e 35. A titolo indicativo si consideri che, per una persona di 1,80 metri di altezza, corrispondono approssimativamente a un peso di 60, 81, 97 e 113 kg.

Nel 1988 John Waters dirigeva *Hairspray* (in italiano "Grasso è bello"), con l'attore Divine, film poi rifatto nel 2007 da Adam Shankman, con John Travolta e Michelle Pfeiffer tra i protagonisti. Il musical narra la storia di una ragazza, Tracy, ottima ballerina, ma osteggiata dalla società perbenista americana dei primi anni '60, perché sovrappeso e amica dei neri. Nelle commedie americane, si sa, le cose finiscono bene: la battaglia per i diritti civili dei neri segna punti a suo favore, e Tracy vince un'importante gara di ballo, umilia Amber, la sua rivale *wasp* (white-anglo saxon people) e le ruba persino il ragazzo. Che bello! Ma nella vita vera?

L'insostenibile pesantezza dell'essere

Nella vita vera aumentano i cicciottelli. Vediamo intanto come fare a riconoscerli – statisticamente, intendo. Per ognuno di noi si può calcolare l'IMC (Indice di Massa Corporea), anche noto come BMI (Body Mass Index): si prende il peso in kg e lo si divide per l'altezza, in metri, elevata al quadrato. Io, ad esempio, che peso 75 kg e sono alto 1,80 (in metri), devo fare $75/3,24$ (che è il quadrato di 1,80), e ottengo $IMC=23,1$.

Il mio risultato, sotto forma di freccia blu, è rappresentato nella Fig. 1, dove la cosa importante è la zona (colorata) in cui cade la punta della freccia: nel mio caso, siamo nell'area della normalità (e nel vostro?). Sono preoccupanti i casi di sottopeso (tipici dei paesi poveri: indicano insufficienza alimentare) e quelli dell'obesità, e in particolare della superobesità, quella che io raggiungerei se pesassi circa 113 kg.

Se guardiamo non ai casi individuali ma alle collettività nel loro insieme, dobbiamo immaginarci tantissime frecce, e domandarci come si dispongono sull'asse colorato della figura, e come tendono a muoversi nel tempo. Ebbene, la risposta è che le frecce si stanno spostando sempre più a destra: nel mondo, gli adulti con eccesso di peso (mischiando quindi sovrappeso e obesi), che si stimavano in 1,5 miliardi nel 2002, sono saliti a 1,6 miliardi nel 2005 e a 1,9 miliardi nel 2010

(<http://vitalsigns.worldwatch.org/vs-trend/levels-overweight-rise>). Si tratta del 38% del totale degli adulti: tanti di più del 23% stimato nel 2002, e tanti di più anche delle persone sottonutrite di ogni età, che, nel mondo, si stimano in circa 1,1 miliardi.

E' un problema essenzialmente americano, direte voi. E in parte avete ragione: negli Stati Uniti, gli adulti più pesanti del normale si stimano ormai in oltre il 65% del totale, e, tra questi, vi sarebbe un 17% di obesi e un ulteriore 6% di superobesi (Mehta e Chang, 2011)[1]: Ma il fenomeno non riguarda solo gli americani, né solo i paesi ricchi: ci sono ormai persone troppo pesanti in tutti i paesi del mondo, anche in quelli poveri. In India, ad esempio, il 19% degli adulti è in sovrappeso, e si raggiunge il 18% persino nei 10 paesi più poveri del mondo.

Anche in Italia abbiamo persone di un certo peso ...

Per scoprire qualcosa della situazione in Italia, si può scaricare un gigantesco database dall'area Istat – *Health for All*, che, per il vero, contiene anche troppe variabili per i nostri interessi attuali. Ma possiamo selezionarne due sole, relative agli adulti in sovrappeso e, separatamente, obesi, e ottenere la figura 2.

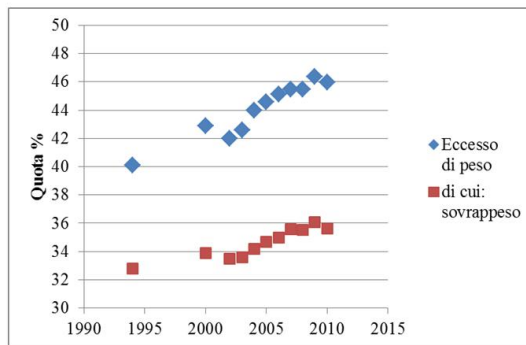
Come si vede il quadro non è roseo: la quota di adulti italiani con eccesso di peso ha ormai raggiunto il 46% (era il 40% nel 1994) e, tra questi, sono molto aumentati anche gli obesi, dal 7,3% del 1994 al 10,3% del 2010. Le nostre quote sono forse un po' migliori di quelle del resto dei paesi industrializzati, ma i valori sono, anche da noi, alti e in crescita.

Tab. 1 Giovani in eccesso di peso (Italia, 2010)

Età	% in Eccesso di peso
6-9	37,3
10-13	25,6
14-17	16,2

26,2

Fig. 2 - Adulti con eccesso di peso in Italia, 1994-2010 (valori %)



Fonte: Istat, *Health for All* (<http://www.istat.it/it/archivio/14562>).

Totale

Fonte: Istat, Indagine annuale "Aspetti della vita quotidiana"

Nota: Eccesso di peso = sovrappeso o obesi. Per i giovani, le soglie per l'individuazione delle categorie, "sovrappeso" e "obesi", sono lievemente diverse: v. la nota metodologica dell'indagine Multiscopo Istat "Aspetti della vita quotidiana" (febbraio 2010).

Possiamo allora sperare nelle giovani generazioni? Mica tanto: la tab. 1 mostra che anche tra i giovani il problema dell'eccesso di peso è tutt'altro che trascurabile e, soprattutto, è più diffuso tra i giovanissimi (6-9 anni = 37%) che non alle età successive, il che fa temere che la tendenza alla crescita non si sia ancora arrestata.

C'è da perderci il sonno?

Ma l'aumento di peso è davvero motivo di preoccupazione? I già citati Metha e Chang (2011) sostengono di no, e mostrano che la supermortalità degli obesi, che effettivamente si osservava in passato, è oggi quasi scomparsa: l'eccesso di peso non è più un fattore di rischio, tranne, forse che per i casi veramente estremi. Del resto, a livello macro, la tendenza a accumulare chili in eccesso che ha caratterizzato negli ultimi anni la popolazione mondiale, e ogni singolo paese, non ha impedito che la durata media della vita aumentasse costantemente e sensibilmente quasi dappertutto, come evidenziano Shkolnikov et alii (2011), in un articolo che, curiosamente, si trova proprio a fianco di quello di Metha e Chang (2011), nello stesso numero della stessa (prestigiosa) rivista: *Population and Development Review*.

Ma, allora, possiamo mangiare allegramente e dormire sonni tranquilli, no?

Ah, dimenticavo solo una cosa: Divine (al secolo: Harris Glenn Milstead), uno degli attori protagonisti del primo *Hairspray*, è morto nel 1988, a Los Angeles, quando non aveva ancora compiuto 43 anni, per apnea del sonno, causata presumibilmente dalla sua obesità.

[1] O forse decisamente di più?

<http://www.worldwatch.org/nearly-two-billion-people-worldwide-now-overweight> indica un valore del 79% per gli USA, e del 75% per i paesi industrializzati in genere. Le percentuali cambiano un po' a seconda di come e quando vengono svolte le indagini, ma l'ordine di grandezza è comunque elevato, e il trend è sistematicamente orientato al rialzo.

Per saperne di più

Istat (2011a), Indagine annuale "Aspetti della vita quotidiana" (<http://www.istat.it/it/archivio/43508>)

Istat (2011b) *Health for All* (<http://www.istat.it/it/archivio/14562>)

Metha N.K. and Chang, V.W. (2011) "Secular declines in the association between obesity and mortality in the United States", *Population and Development Review*, 37(3): 435-451.

Shkolnikov V.M., Jdanov D.A., Andreev E.M. and Vaupel J. (2011) "Steep increase in best-practise cohort life expectancy", *Population and Development Review*, 37(3): 419-434.