



Il Pellicano onlus  
Perugia



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI  
DI PERUGIA

## “IL PESO DEL CORPO” Corso psicoeducazionale

### **STATO DELL'ARTE**

#### ***Introduzione generale***

Secondo l'Organizzazione mondiale della sanità (Oms), nonostante il grado di malnutrizione esistente sul pianeta, l'obesità rimane uno dei principali problemi di salute pubblica nel mondo. Essa rappresenta una vera e propria epidemia globale, che si sta diffondendo in molti Paesi e che, può causare problemi sanitari molto gravi nei prossimi anni.

L'eccesso ponderale è caratterizzato da un eccessivo accumulo di grasso corporeo. Provocato in genere da una alimentazione non equilibrata e da scarsa attività fisica, fattori fortemente influenzati dalle condizioni sociali, economiche e culturali.

L'obesità non è un “problema dei ricchi”, o almeno, non solo. In tutti i Paesi sviluppati le fasce di popolazione più svantaggiate dal punto di vista socioeconomico tendono a consumare più carne, grassi e carboidrati, piuttosto che frutta e verdura, e a curare meno la propria immagine e il benessere fisico.

L'obesità può stravolgere completamente, a livello psicologico, la vita di una persona. La persona obesa tende spesso ad essere isolata e viene sottoposta ad una vera e propria esclusione sociale. I bambini sovrappeso ed obesi sviluppano un rapporto difficile con il proprio corpo e con i propri coetanei, con conseguente isolamento, che spesso si traduce in ulteriori abitudini sedentarie.

Molti studi hanno rilevato l'importanza della componente genetica nell'obesità. Ma data la natura multifattoriale e multigenetica dell'obesità è possibile che esistano anche numerosi geni combinati tra loro in grado di favorire o meno la capacità di perdere peso e/o di mantenerlo basso.

#### ***Obesità come fattore di rischio***

Sovrappeso e obesità sono spesso associate a morte prematura e sono riconosciute come fattori di rischio per le principali malattie croniche e neoplasie.

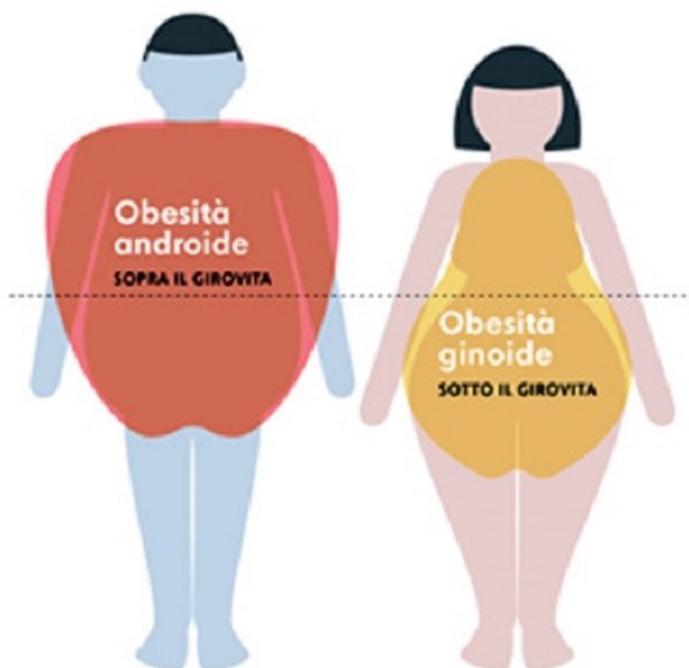
I bambini e gli adolescenti, sovrappeso ed obesi, sono esposti a difficoltà respiratorie, problemi

articolari a causa di una ridotta motilità, disturbi dell'apparato digerente, problemi psicologici e neoplasie.

Inoltre, il bambino sovrappeso o obeso spesso rimane tale anche da adulto, aumentando le possibilità di sviluppare precocemente fattori di rischio cardiovascolari, quali: ipertensione arteriosa, insorgenza di malattie coronariche quali angina, infarto e scompenso cardiaco. Infine nel bambino sovrappeso o obeso si creano condizioni di alterato metabolismo quali diabete mellito di tipo 2 e iperlipidemia.

### ***Indice di massa corporea o Body Mass Index (BMI)***

L'obesità è causata, in relazione alla massa magra, da un eccessivo accumulo di grasso corporeo sia in termini di quantità assoluta che di distribuzione in precisi punti del corpo.



La popolazione, in base al peso, viene classificata sulla base dell'indice di massa corporea (Bmi = body mass index, secondo la definizione americana), considerato il più rappresentativo della presenza di grasso corporeo in eccesso. L'indice è calcolato secondo la seguente formula:

$Bmi = \text{peso (in kg)} / \text{quadrato dell'altezza (in metri)}$

Per gli adulti le classi di peso indicate dal Bmi sono:

<18,5 → sottopeso

18,5 – 24,9 → normopeso

25 – 29,9 → sovrappeso

>30 → obesità.

La misurazione della distribuzione del grasso corporeo può essere effettuata con diversi metodi, dalla misura delle pliche cutanee, rapporto tra la circonferenza della vita e dei fianchi, o con tecniche strumentali più sofisticate quali la Bioimpedenziometria (BIA), ultrasuoni, Tac o

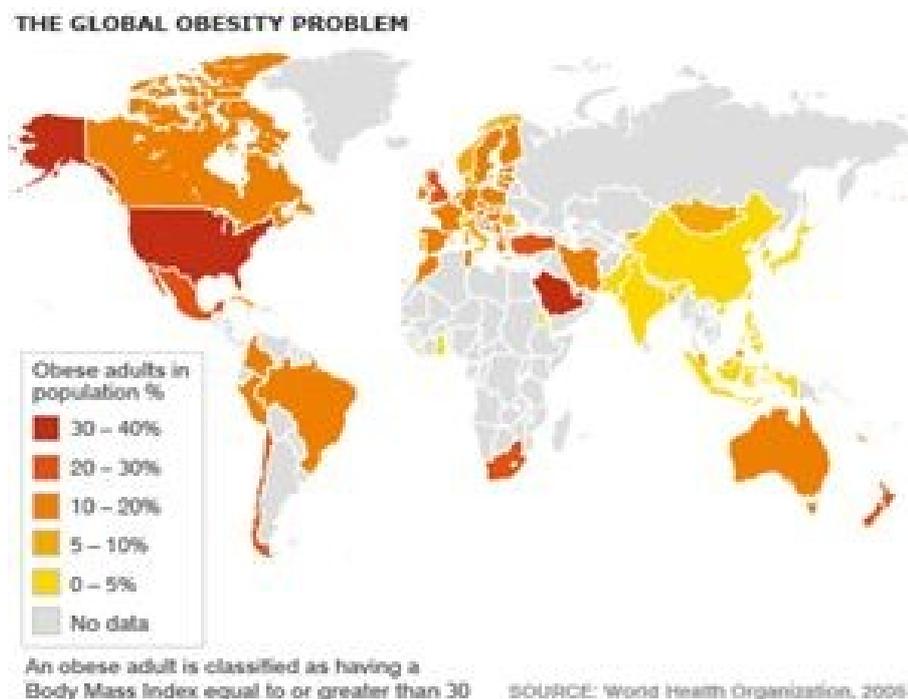
risonanza magnetica.

A parità di Bmi esistono delle differenze legate al sesso, le donne tendono ad avere più grasso corporeo rispetto agli uomini, e gli anziani rispetto ai giovani. Chi pratica attività sportiva potrà avere un peso più elevato grazie alla massa muscolare più sviluppata, ma non per questo rientrare nella categoria di sovrappeso o obesità.

## **Dati epidemiologici**

### ***Nel mondo***

Secondo i dati forniti dall'Organizzazione mondiale della sanità (Oms), nel 2008, 1,4 miliardi di adulti (età maggiore di 20 anni) era in sovrappeso. Inoltre, a partire dal 1980 il numero di persone obese nel mondo appare raddoppiato e, ad oggi, 200 milioni di uomini e circa 300 milioni di donne risultano obesi.



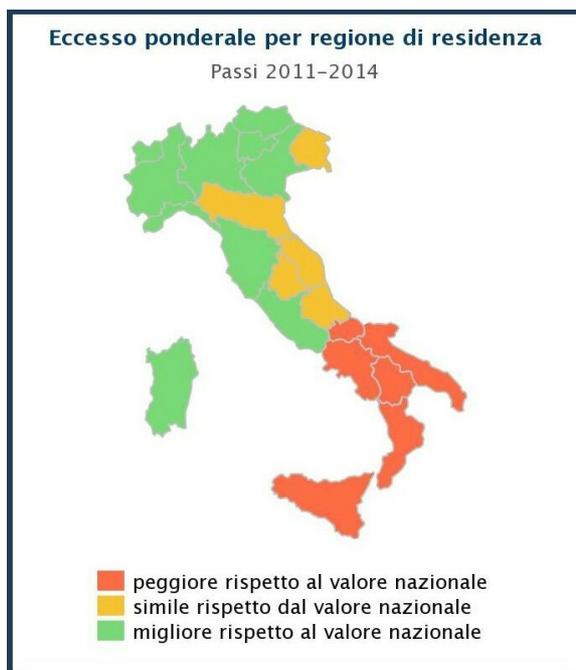
Obesità e sovrappeso, prima considerati problemi dei soli Paesi ricchi, sono ora in aumento anche nei Paesi a basso e medio reddito, specialmente negli insediamenti urbani, e sono ormai riconosciuti come veri e propri problemi di salute pubblica. L'eccesso ponderale è infatti un fattore di rischio per i decessi: il 65% della popolazione mondiale vive in Paesi in cui sovrappeso e obesità uccidono più che il sottopeso.

### ***In Europa***

Nella Regione europea dell'Oms, nel 2008, oltre il 50% della popolazione adulta era in sovrappeso, di cui circa il 20% degli uomini e il 23% delle donne erano obesi. Dalle ultime stime fornite dai Paesi Ue emerge che il sovrappeso e l'obesità affliggono, rispettivamente, il 30-70% e il 10-30% degli adulti.

## ***In Italia***

Secondo il rapporto Osservasalute 2013, che fa riferimento ai risultati dell'Indagine Multiscopo dell'Istat emerge che, in Italia, più di un terzo della popolazione adulta (35,6%) è in sovrappeso, mentre una persona su dieci è obesa (10,4%), nel 2012. Le differenze sul territorio confermano un gap Nord-Sud in cui la prevalenza più alta di persone obese (Puglia 12,9% e Molise 13,5%) e in sovrappeso (Basilicata 39,9% e Campania 41,1%) è delle Regione meridionali, rispetto a quelle settentrionali (obese: Liguria 6,9% e PA di Bolzano 7,5%; sovrappeso: Liguria 32,3% e PA di Bolzano 32,5%).



L'eccesso ponderale percentuale della popolazione cresce all'aumentare dell'età e, in particolare, il sovrappeso passa dal 15,8% della fascia di età 18-24 anni al 45,8% tra i 65-74 anni, mentre l'obesità dal 2,8% al 15,9% per le stesse fasce di età. Il valore diminuisce lievemente (sovrappeso 42,5% ed obesità 13,2% nelle persone over 75) nelle età più avanzate. Inoltre, l'eccesso ponderale è più diffuso tra gli uomini rispetto alle donne (sovrappeso: 44,2% contro 27,6%; obesità: 11,3% contro 9,5%).

## **OBIETTIVO DEL CORSO**

Ideare, realizzare ed analizzare i dati ricavati da persone sovrappeso/obese in una popolazione di soggetti ambulatoriali residenti nella regione dell'Umbria.

### ***End point primario composito***

- Incrementare le conoscenze relative all'alimentazione e alle malattie correlate;
- cambiare lo stile di vita;
- apprendere tecniche motorie di base.

### ***End point secondario***

- Calo ponderale.

## **SOGGETTI**

Verranno accolti pazienti consecutivi afferenti alla struttura "Il Pellicano Onlus" convenzionata con la ASL n.1 dell'Umbria, Azienda Ospedaliera di Perugia e Università degli studi di Perugia (Scienze della Alimentazione e della Nutrizione Umana, Economia e Cultura dell'Alimentazione, Scienze e tecniche fisiologiche). I soggetti saranno di ambo i sessi in numero equilibrato.

### ***Criteri di inclusione***

Verranno accolti pazienti di ambo sessi con BMI  $\geq 30$  residenti nella regione dell'Umbria di età compresa tra i 18 e 70 anni ambulatoriali. Con o senza BED, con diabete, lettera del medico di base, idoneità cardiologica.

### ***Criteri di esclusione***

Soggetti con malattie terminali e con una speranza di vita stimata <6 mesi, insufficienza renale in stato terminale, insufficienza cardiaca scompensata, insufficienza epatocellulare, gravi neuropatie, osteoartropatie, neoplasie in stadio avanzato.

## **MATERIALI E METODI**

Il corso si svolgerà presso la sede del Pellicano in Via G. Marconi, 6.

Coinvolgerà soggetti con sovrappeso e avrà durata di due mesi con incontri a cadenza settimanale.

Il corso prevederà interventi multidisciplinari dall'area medica e psico-nutrizionale all'attività fisica, e l'esperienza dell'orto botanico Benedettino dell'abazia di San Pietro in Perugia.

Verranno fornite nozioni e indicazioni nutrizionali anche attraverso la preparazione e la condivisione del pasto in struttura.

Il corso si svolgerà nell'arco della giornata di Sabato (8,30/16.30).

Il corso avrà la finalità di diffondere ed incrementare corrette informazioni al fine di favorire un miglioramento dello stile di vita.

Responsabili del progetto scientifico:

Professor Paolo Brunetti

Professor Fausto Santeusano

Dott.ssa Assunta Pierotti

Dott. Giampaolo Bottaccioli

Docenti

Dott. A. Bufi (dottore magistrale in scienze motorie)

Dott.ssa E. Carbone (psicologa)

Dott. C. Corvaglia (dietista)

Dott. M. De Angelis (medico internista)

Dott.ssa A. Piccolino (biologa-nutrizionista)

Dott. F. Quaglia (infermiere)

Dott.ssa L. Urbani (osteopata)

Il corso prevede:

1. Somministrazione di test – retest (WHOQol, six minutes walking test, IPAQ, Moyinihan, diario alimentare prima e dopo) .
2. Monitoraggio clinico dei parametri vitali (pressione, saturazione,).
3. Visita Nutrizionale: somministrazione del diario alimentare, metodi di valutazione della composizione corporea: indice di massa corporea (BMI), circonferenza vita, circonferenza fianchi, BIA, peso, altezza.
4. Gruppi psico-educazionali che affronteranno argomenti legati alla motivazione, ai comportamenti disfunzionali, alle emozioni, all'autostima ed all'immagine corporea e alle possibili strategie d'intervento.
5. Verranno fornite informazioni di carattere medico-nutrizionale sui seguenti argomenti:
  - Anatomia e fisiologia dell'apparato digerente e delle ghiandole annesse (fegato, pancreas); cenni sulle conseguenze delle malattie intestinali croniche sull'alimentazione (rettocolite ulcerosa, morbo di Crohn). Influenza delle neoplasie intestinali sullo stato di nutrizione del paziente.
  - Organizzazione generale del sistema nervoso (centrale, periferico e autonomo) in relazione alla fisiologia dei processi digestivi, influenza delle malattie cerebro vascolari (ictus, tia) e delle malattie cronico degenerative del sistema nervoso (morbo di Parkinson, sclerosi multipla e sclerosi laterale amiotrofica). Cenni sulla sintomatologia e le conseguenze sulla nutrizione del paziente della demenza senile. Alcool, fonti e apporto calorico oltre ad effetti sul sistema nervoso centrale e sul sistema gastrointestinale.
  - Anatomia e fisiologia dell'apparato cardiovascolare e principali patologie (angina pectoris,

- infarto del miocardio, scompenso cardiaco).
- Cause e complicanze mediche dell'obesità (diabete mellito, ipertensione arteriosa, dislipidemie).
- L'importanza dei principi nutritivi, definizioni dei 5 gruppi alimentari (cereali e derivati, patate; frutta e ortaggi; latte e derivati; carne, pesce, uova e legumi secchi; grassi da condimento e zuccheri).
- La nuova piramide alimentare, la composizione del pasto e del piatto sano (My Plate).
- Definizione dei ritmi alimentari.
- Lettura delle etichette (sia composizione chimica dell'alimento che dell'origine del prodotto) e "spesa consapevole".
- "Cucina salutistica", tecniche di cottura e riscoperta dei sapori degli alimenti attraverso la preparazione e consumazione guidata della colazione e del pranzo.

#### 6. Informazione ed educazione al movimento consapevole.

- Lavoro sulla camminata e sulla postura.
- Lavoro alla ricerca del gesto quotidiano che porti l'aumento del consumo energetico nella vita di tutti i giorni.
- Educazione all'uso del proprio corpo nella quotidianità.
- Indicazioni ed informazioni generali e personali singolarizzate su come il gesto quotidiano possa essere usato al posto di un'attività fisica troppo onerosa per soggetti in sovrappeso.
- Si affiancheranno altresì esperienze di coltivazione dei prodotti alimentari tipici della dieta Mediterranea, presso l'orto botanico del Dipartimento di Agraria dell'Università degli Studi di Perugia, con l'obiettivo di conoscere e coltivare le specie alimentari più diffuse del nostro territorio.

#### 7. Analisi dei dati ottenuti mediante metodo statistico PLS-DA.

### ISCRIZIONI

Le iscrizioni sono aperte **dal 2 al 20 Maggio**, ci si può iscrivere presso la nostra sede in Via Marconi 6 (Perugia), oppure chiamando il **0755723894 / 3343041443 / 3492814157**