

Ecco perché tendiamo a ingrassare

Per anni i ricercatori hanno cercato quale fosse **il gene o i geni responsabili dell'obesità**, trovandone decine di potenzialmente correlati all'aumento di peso. **Osservando come l'obesità stia aumentando nel mondo viene spontanea un'osservazione:** il patrimonio genetico dell'essere umano ci porta a mangiare **più di quanto sia necessario**. Nonostante campagne di educazione alimentare, nonostante investimenti personali in diete più o meno supportate da evidenza scientifica, il peso delle persone che hanno la fortuna di abitare in zone ricche è in costante crescita: in Italia la percentuale delle persone in sovrappeso o obesa è del 40% secondo il Centro Nazionale di Epidemiologia, negli Usa lo è il 70% delle persone secondo il National Center for Health Statistics.

Negli Usa l'epidemia di obesità è iniziata prima che da noi, tuttavia le percentuali in gioco sovvertono il concetto stesso di normo-peso, che solitamente si intende essere un peso normale per almeno il 50% della popolazione, **lì la normalità è l'eccesso di peso**. Il problema è indiscutibilmente multi fattoriale: abitudini alimentari, stress, sedentarietà, fattori emotivi, carenza di sonno, reti di amicizie e molte altre variabili si sono mostrate in grado di condizionare il comportamento alimentare. Tuttavia, **se non fossimo geneticamente predisposti all'accumulo di peso**, non si vedrebbero dati di prevalenza del fenomeno di questo tipo. Solo se riprendessimo lo stile di vita attivo che abbiamo seguito per migliaia di anni riusciremmo a mantenere spontaneamente un peso normale, il che significa **camminare per ore al giorno, cacciare o coltivare facendo una fatica fisica** tale che per millenni gli uomini non riuscivano a sfamarsi.

Ma questo non è realistico, dobbiamo prendere consapevolezza del fatto che ci siamo geneticamente evoluti in un ambiente che è radicalmente mutato, non esiste dunque il gene dell'obesità ma, sostanzialmente, tutti i geni che regolano il bilancio energetico erano **utili quando bruciavamo il doppio o più delle calorie che bruciamo oggi**. Esistono poi comportamenti sociali che condizionano una ciclicità nell'aumento di peso misurato nelle varie stagioni dell'anno, e il periodo delle vacanze estive è uno dei più delicati durante l'anno, come rilevato in uno studio pubblicato su New England Journal of Medicine. Nel caso del periodo estivo è soprattutto la disinibizione del controllo che si verifica nei momenti di convivialità, che aumentano soprattutto la sera in questo periodo, a condizionare il comportamento alimentare. Queste osservazioni ricordano che **non dobbiamo sentirci sbagliati o sfortunati se tendiamo ad aumentare di peso**: è nella nostra natura. Questo non significa rassegnarsi, al contrario dovremmo sempre prestare un poco di attenzione a ciò che mangiamo, poiché mantenere spontaneamente un peso normale è difficile, mentre se ci distraiamo è normale tendere ad aumentare. Solitamente si aumenta poco per volta, **ma anche solo un kg all'anno corrisponde a 20 kg che trasformano un ventenne normopeso in un quarantenne obeso**.