

Negli ultimi anni le abitudini alimentari degli italiani, e non solo, sono cambiate. Insieme a questi cambiamenti, è variata anche l'incidenza di malattie infiammatorie croniche tra le quali l'asma e l'obesità.

Entrambe le patologie sono, infatti, in crescente aumento ed hanno un forte impatto sulla salute pubblica come costi diretti e indiretti. Di fatto aumenta la richiesta di visite specialistiche, la prescrizione di farmaci costosi e l'assenza per malattia dal posto di lavoro, gravando sui bilanci del SNN e sulle tasche dei già tartassati cittadini.

Ricordiamo che per asma s'intende una patologia a carico del polmone caratterizzata da un'ostruzione reversibile; mentre una persona è definita obesa quando il suo BMI è > 30 . Questo valore si ottiene da una semplice formula: $(\text{peso})\text{kg}/(\text{altezza})^2$. Per valori compresi tra 25 e 30, si parla di sovrappeso.

Alcuni studiosi hanno dimostrato come esiste un'associazione tra l'incremento dell'indice di massa corporea (BMI) e l'insorgenza di asma, tuttavia il meccanismo preciso di associazione non è stato ancora scoperto.

Esistono di fatto diverse ipotesi: secondo alcuni autori l'adipe del paziente obeso potrebbe interferire negativamente sulla normale fisiologia del polmone; un'altra teoria sarebbe correlata alla presenza di sostanze infiammatorie che nel paziente obeso sono aumentate e da qui portare all'asma; un'altra ancora mette in relazione i diversi fattori di rischio comuni sia all'asma sia all'obesità quali la vita sedentaria e i fattori dietetici alimentari.

Per infiammazione s'intende una reazione che il nostro organismo attiva nei confronti di stimoli irritativi, di lesioni o d'infezioni. La nutrizione può influenzare l'infiammazione sia perché alcuni alimenti contengono sostanze con azione pro infiammatoria, sia perché alcune diete sono povere di sostanze nutritive ad azione antinfiammatoria.

Tra i cibi implicati nell'infiammazione, ci sono quelli da "fast-food", in altre parole frittute, cibi precotti e dolci.

I cibi invece che hanno un'azione antinfiammatoria comprendono gli acidi grassi polinsaturi o monoinsaturi presenti nei pesci, nell'olio di oliva, nell'avocado, nelle noci e nelle nocciole; i fattori antiossidanti come la vitamina A, C e E ed i composti fitochimici come carotenoidi e flavonoidi.

Quando si parla di obesità, non è possibile non menzionare la leptina, un ormone coinvolto nella regolazione dell'assunzione di cibo.

E' prodotto dagli adipociti, vale a dire le cellule del tessuto adiposo, in maniera direttamente proporzionale alla massa grassa, e come organo bersaglio ha il Sistema Nervoso Centrale, più precisamente a livello ipotalamico, dando un segnale negativo alla sensazione di fame. Ha, tra le svariate funzioni, il compito di indurre il senso di sazietà ed aumentare la spesa energetica.

E' interessante notare come, a parità di BMI, le donne presentino un valore di leptina circolante del sangue pari a 5-10 volte superiori rispetto ad un uomo.

Di fatto, nonostante la relazione tra asma e obesità non sia per nulla chiara, è indubbio che una qualche correlazione esista e come questa sia ad oggi oggetto di studio da parte dei ricercatori delle comunità scientifiche.

Uno stile di vita sano, con cibi poveri di grassi e ricchi di sostanze antiossidanti, e una modesta attività fisica, può quindi avere ripercussioni positive anche sul nostro respiro.