OLTRE LE CALORIE: NUOVE PROSPETTIVE E SFIDE NELLA CURA DELL'OBESITÀ

Una malattia cronica che richiede un approccio multidisciplinare, personalizzato e continuativo anche per la gestione e l'efficacia dei nuovi farmaci anti-obesità

L'obesità è oggi riconosciuta a livello internazionale come una malattia cronica complessa, recidivante e multifattoriale. Questo ha determinato negli ultimi anni un'evoluzione significativa sia delle linee guida cliniche, sia dell'approccio normativo e terapeutico ed è tra i temi focus del 46° Congresso Nazionale della Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU), a Bergamo dal 27 al 29 maggio 2026.

Per molti anni la gestione dell'obesità è stata ricondotta prevalentemente al **semplice controllo delle calorie introdotte e consumate,** secondo una visione riduzionistica centrata esclusivamente sul bilancio energetico. Oggi questo approccio appare superato. Le evidenze scientifiche hanno infatti dimostrato che l'obesità è il risultato dell'interazione tra meccanismi biologici, metabolici, neuroendocrini, ambientali, psicologici e sociali. In questo contesto, **la nutrizione** non può più essere considerata soltanto uno strumento di restrizione calorica, ma **parte integrante di una strategia terapeutica** finalizzata a migliorare salute metabolica, composizione corporea, qualità della vita e aderenza a lungo termine.

Dalle linee guida nazionali e internazionali emerge un messaggio ormai condiviso: l'obesità non può più essere gestita solo come un problema di stile di vita, ma richiede **un approccio multidisciplinare, personalizzato e continuativo.** Le più recenti raccomandazioni sottolineano l'importanza di **integrare interventi nutrizionali, attività fisica, supporto comportamentale e, quando indicato, terapia farmacologica o chirurgica.**

Un altro punto chiave è lo spostamento verso **una valutazione più ampia del rischio clinico**, che non si basa solo sull'indice di massa corporea (BMI), ma anche sulla presenza di complicanze e sul profilo metabolico del paziente. Il riconoscimento dell'obesità come malattia cronica rappresenta anche un passo fondamentale sul piano culturale, perché contribuisce a ridurre lo stigma e a superare l'idea che si tratti solo di una questione di volontà individuale.

In questo scenario si inserisce anche il dibattito sulla **legge relativa all'obesità** e, più in generale, sull'evoluzione dei criteri con cui questa condizione viene inquadrata dal punto di vista clinico e assistenziale. Il riconoscimento dell'obesità come patologia ha implicazioni rilevanti: può favorire un migliore accesso alle cure e contribuire a ridurre lo stigma, ma richiede anche una revisione dei percorsi assistenziali e organizzativi. Parallelamente, sta emergendo una maggiore attenzione alla valutazione complessiva dello stato di salute della persona, superando approcci basati esclusivamente sul BMI e considerando anche la presenza di complicanze, comorbidità e bisogni clinici individuali.

L'introduzione, poi, dei **nuovi farmaci anti-obesità** rappresenta uno dei cambiamenti più rilevanti degli ultimi anni.

"Questi trattamenti non devono essere interpretati come una soluzione isolata o alternativa alla terapia nutrizionale. Al contrario, la loro efficacia risulta massima quando ***inseriti all'interno di un programma strutturato e multidisciplinare,*** *che includa educazione alimentare, monitoraggio clinico, attività fisica e supporto comportamentale",* afferma la Prof.ssa Simona Bo, membro Consiglio Direttivo SINU. *"I farmaci agiscono sui meccanismi biologici della fame e della sazietà, migliorando al tempo stesso comorbidità metaboliche, cardiovascolari e qualità di vita, ma richiedono un* ***accompagnamento nutrizionale adeguato*** *al fine di garantire*

appropriatezza, sostenibilità e mantenimento dei risultati nel tempo e anche per contrastare alcuni effetti collaterali".

Un altro aspetto cruciale riguarda proprio il loro impatto sull'alimentazione. I nuovi trattamenti farmacologici non agiscono solo sul peso, ma **modificano profondamente il comportamento alimentare**: riducono l'appetito, aumentano il senso di sazietà e, in molti casi, cambiano le preferenze alimentari. Questo comporta una riduzione dell'introito calorico, ma pone anche nuove sfide nutrizionali, come il rischio di un apporto inadeguato di proteine o micronutrienti se la dieta non è adeguatamente guidata.

*"Anche nell'era dei farmaci innovativi, **la corretta alimentazione resta centrale:** non più solo come strumento per ridurre il peso, ma come elemento fondamentale per garantire qualità nutrizionale, preservare la massa magra e sostenere i risultati nel lungo termine. **La terapia farmacologica e l'intervento nutrizionale non possono essere considerate alternative contrapposte nella gestione dell'obesità, ma elementi complementari di una strategia terapeutica integrata.** È necessario superare una visione quantitativa e semplificata della dieta, per adottare un approccio più moderno, "oltre le calorie", centrato sulla qualità della nutrizione, sulla fisiopatologia dell'obesità e sulla presa in carico globale della persona. La SINU continua ad essere promotrice di una cultura nutrizionale fondata sulle evidenze e su una informazione corretta, in cui la risposta all'obesità non si costruisce con l'allarmismo né con le semplificazioni, ma con la scienza"*, conclude la Prof.ssa Anna Tagliabue, Presidente SINU.

La Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU) è una società scientifica senza scopo di lucro che riunisce gli studiosi e gli esperti di tutti gli ambiti legati al mondo della nutrizione. Si impegna nella ricerca scientifica, nell'aggiornamento professionale, nell'informazione in campo alimentare e nutrizionale, con particolare attenzione alla promozione della sana alimentazione ed educazione alimentare e all'applicazione dei principi della nutrizione nelle diverse fasi della vita e per la prevenzione delle malattie a genesi nutrizionale. È presente sul territorio con 9 Sezioni regionali e comprende diversi Gruppi di Lavoro, tra i quali i Giovani SINU, nato nel 2017 con lo scopo di rispondere alle esigenze di formazione e ricerca dei giovani Soci.

UFFICIO STAMPA **SINU Società Italiana di Nutrizione Umana**
BRANDMAKER
Marinella Proto Pisani cell.3397566685 - Valentina Casertano cell.3391534498
press@brandmaker.it - www.sinu.it