

FARMACI E AUMENTO DI PESO

quale relazione?

In deciso aumento nelle società occidentali, l'obesità è un problema preoccupante perché è un fattore di rischio per molte malattie. Perciò mantenere il peso del corpo entro i limiti della normalità è importante non tanto per ragioni di carattere estetico quanto perché i chili in eccesso possono danneggiare la nostra salute. Quale ruolo hanno i farmaci nell'aumento del peso corporeo?

L'aumento di peso corporeo può essere dovuto a varie cause. La più frequente è ovviamente uno squilibrio fra le "entrate" cioè le calorie introdotte con la dieta e le "uscite" cioè le calorie utilizzate dall'organismo: in poche parole si mangia troppo e si consuma poco e si aumenta di peso perché aumenta la massa grassa. Si può aumentare di peso anche se aumenta la massa muscolare, cosa che accade con un esercizio fisico intenso e costante, oppure in caso di ritenzione di liquidi, problema in genere legato ad una malattia di base, come l'ipotiroidismo o un cattivo funzionamento del cuore. Anche i farmaci possono influire sul peso corporeo. Possono ad esempio aumentare l'appetito o il bisogno di introdurre zuccheri o bevande zuccherine, oppure ridurre il metabolismo basale (cioè la quantità di energia utilizzata dal corpo per mantenere le funzioni vitali, come la respirazione o il battito del cuore), oppure alterare il metabolismo degli zuccheri o dei grassi, provocare ristagno di acqua nei tessuti (edemi), o indurre una riduzione dell'attività fisica, con conseguente minor dispendio energetico. In altri casi invece si ha l'impressione di essere ingrassati perché alcuni farmaci modificano la distribuzione del grasso corporeo, pur rimanendo il peso invariato, cambiando così la percezione della nostra immagine corporea.

QUALI SONO I FARMACI CHE PIÙ FREQUENTEMENTE SI RENDONO RESPONSABILI DI QUESTO EFFETTO INDESIDERATO?

I farmaci che possono aumentare il peso corporeo sono diversi e spesso destinati ad essere assunti a lungo e per trattare disturbi importanti ma non è questa la sede per una trattazione esaustiva. Quello che è importante tuttavia è tenere a mente questa possibilità, controllare regolarmente l'andamento del peso e, qualora il problema si presentasse, affrontarlo in modo razionale, con l'aiuto e la competenza dei sanitari che ci hanno in cura.

Con l'aiuto del proprio medico è possibile concordare una efficace strategia di intervento personalizzata. A volte è possibile trovare un medicinale alternativo, che non presenti lo stesso problema, ma se ciò non è possibile, potrebbe essere utile provare a modificare la dieta e aumentare l'attività fisica, cosa di per sé utile indipendentemente dal motivo per cui lo si fa. Se neppure questa soluzione produce risultati (risolvere due problemi contemporaneamente può essere oggettivamente difficile), allora è bene concordare col medico la soluzione del problema ritenuto più importante.

Farmaci antidepressivi

Oggi di largo impiego tra la popolazione, si ritiene che gli antidepressivi inducano l'aumento di peso, specialmente durante i primi mesi di trattamento, a causa dei loro effetti sedativi, che portano ad una riduzione dell'attività fisica, ma sono diversi i fattori che probabilmente entrano in gioco. Infatti le persone depresse possono avere comportamenti molto diversi rispetto al cibo: alcuni, sentendosi depressi, mangiano molto di più, indipendentemente dall'assunzione di un farmaco.

Altri, invece, che perdono il piacere del cibo, possono ritrovarlo proprio grazie all'assunzione di un farmaco antidepressivo e quindi ingrassano. Alcuni farmaci antidepressivi poi, oltre a favorire l'inattività, possono avere meccanismi più specifici, come aumentare la sete e indurre l'assunzione di bibite zuccherine in quantità eccessiva, oppure stimolare il senso dell'appetito. L'entità dell'aumento di peso sembra dipendere dalla dose e dalla durata del trattamento.

Farmaci per il diabete

L'aumento del peso è un effetto indesiderato di molti farmaci antidiabetici. Una condizione di sovrappeso o di obesità riduce il controllo della quantità di zuccheri nel sangue ed espone il diabetico a maggiori rischi di complicanze cardiovascolari. Un aumento di peso andrebbe perciò evitato a maggior ragione in una persona diabetica soprattutto se già in sovrappeso (cosa abbastanza frequente negli adulti con diabete non insulino-dipendente).

Fortunatamente oggi si dispone anche di farmaci antidiabetici che non hanno influenza sul peso e altri che tendono a ridurlo. Anche l'insulina causa frequentemente aumento di peso, soprattutto durante un trattamento intensivo. Per affrontare questo problema il paziente diabetico può rivolgersi ad un nutrizionista, in genere una figura-chiave nel team di assistenza.

Contraccettivi orali

La maggior parte dei contraccettivi orali è costituita da una associazione di due ormoni femminili: un estrogeno e un progestinico. Gli estrogeni provocano ritenzione idrica in misura proporzionale al loro dosaggio. Nelle prime "pillole" messe in commercio le dosi di estrogeno erano molto superiori a quelle utilizzate oggi e l'aumento di peso era un effetto indesiderato abbastanza frequente. Attualmente, per la maggior parte dei prodotti in commercio, si stima una incidenza di questo effetto indesiderato inferiore al 10%. Tuttavia la convinzione che la pillola "faccia ingrassare" perdura ancora oggi.

QUANDO IL NOSTRO PESO CORPOREO È "NORMALE"?

Un semplice metodo utilizzato per sapere se il nostro peso corporeo è "normale", è il calcolo dell'indice di massa corporea, indicato spesso con la sigla BMI. Per calcolare questo indice, basta dividere il peso per il quadrato dell'altezza. Ad esempio, una persona che pesa 77 Kg ed è alta 1 metro e 70, ha un BMI pari a $77 / (1,70 \times 1,70) = 26,6$. Convenzionalmente, si ritiene che il peso sia nell'intervallo di normalità se il BMI è compreso fra 18,5 e 24,9.

Si parla di condizione di "sovrappeso" per valori di BMI compresi tra 25 e 30 e di "obesità" per valori superiori a 30. Nell'esempio, un BMI = 26,6 indica una persona in leggero sovrappeso. Il BMI non fornisce però indicazioni sul rapporto fra massa muscolare magra, massa grassa e quantità di acqua presente nell'organismo.