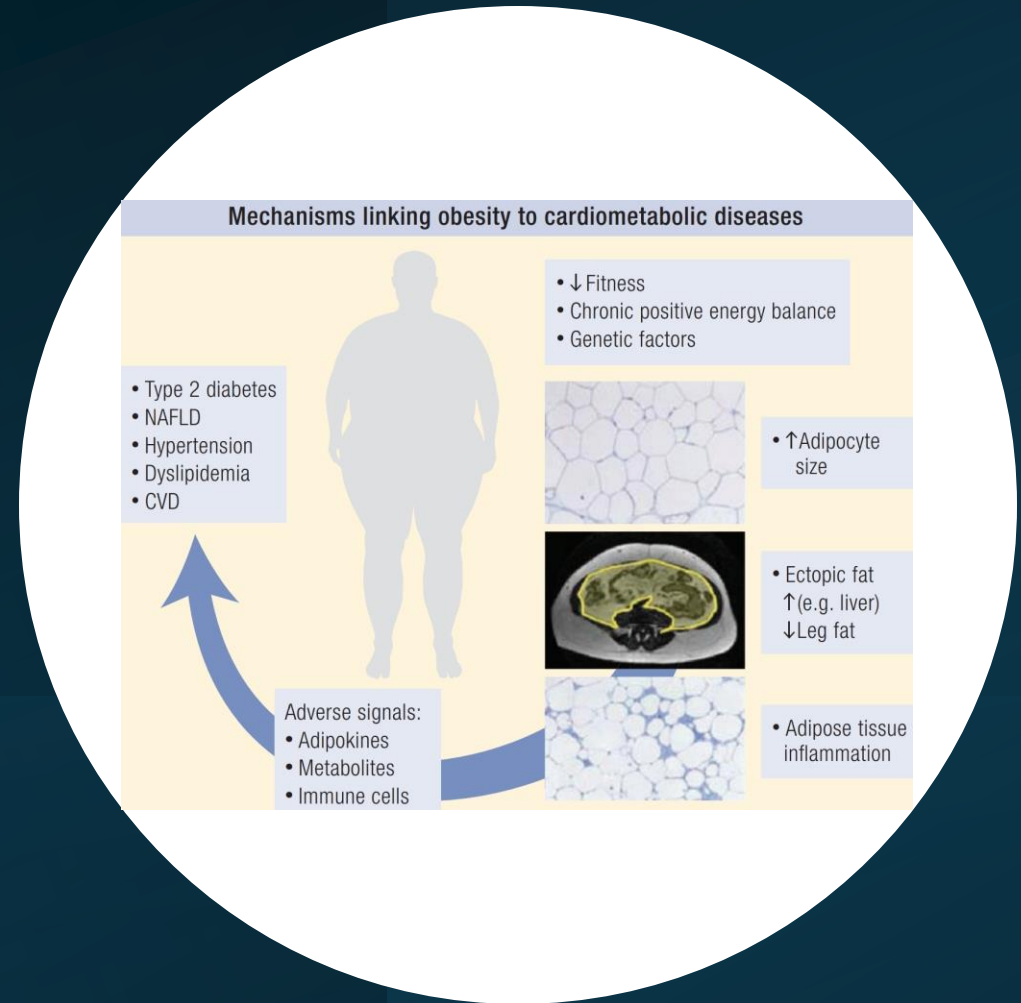


L'Obesità Metabolicamente Sana

Cristina Marsala 2059125

III anno CdL in Dietistica

a.a. 2024-2025



- Definizione
- Tratti fisiologici della salute metabolica
- Rischio di malattie cardiometaboliche
- Stabilità del fenotipo nel tempo
- Trattamento incentrato sul dimagrimento
- Trattamento non incentrato sul dimagrimento
- Conclusioni e osservazioni finali

Definizione

L'obesità metabolicamente sana (MHO) è un fenotipo dell'obesità senza o con poca evidenza di disfunzione metabolica.

Vengono usati criteri diversi per definirla → ~30 diverse definizioni

La prevalenza è del 3-22% a seconda della definizione utilizzata.

- Definizione
- **Tratti fisiologici della salute metabolica**
- Rischio di malattie cardiometaboliche
- Stabilità del fenotipo nel tempo
- Trattamento incentrato sul dimagrimento
- Trattamento non incentrato sul dimagrimento
- Conclusioni e osservazioni finali

Tratti fisiologici della salute metabolica

Maggiore
sensibilità
insulinica

Secrezione
insulinica

Fitness
cardiorespiratoria

Tessuto adiposo
sottocutaneo arti
inferiori

Malattia metabolica

Più grasso
epatico

VAT
addominale

Insulino-
resistenza

Dislipidemie

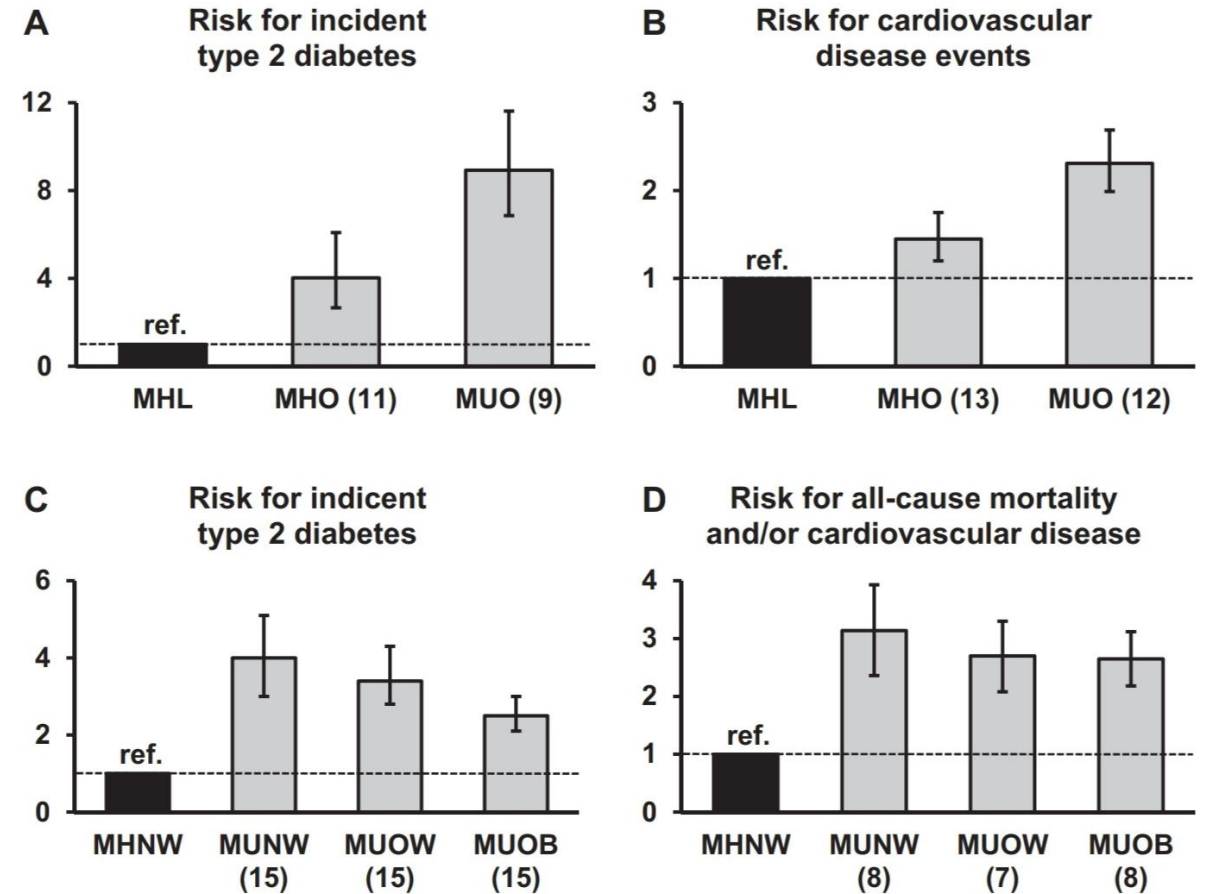
- Definizione
- Tratti fisiologici della salute metabolica
- **Rischio di malattie cardiometaboliche**
- Stabilità del fenotipo nel tempo
- Trattamento incentrato sul dimagrimento
- Trattamento non incentrato sul dimagrimento
- Conclusioni e osservazioni finali

Sigle

- MHL → Metabolically Healthy Lean
- MHO → Metabolically Healthy Obesity
- MUO → Metabolically Unhealthy Obesity
- MHNW → Metabolically Healthy Normal Weight
- MUNW → Metabolically Unhealthy Normal Weight
- MUOW → Metabolically Unhealthy OverWeight
- MUOB → Metabolically Unhealthy OBesity

Rischio di malattie cardiometaboliche

Is all obesity unhealthy?



Sigle

- MHN → Metabolically Healthy Non-obesity
- MHO → Metabolically Healthy Obesity
- MUN → Metabolically Unhealthy Non-obesity
- MUO → Metabolically Unhealthy Obesity

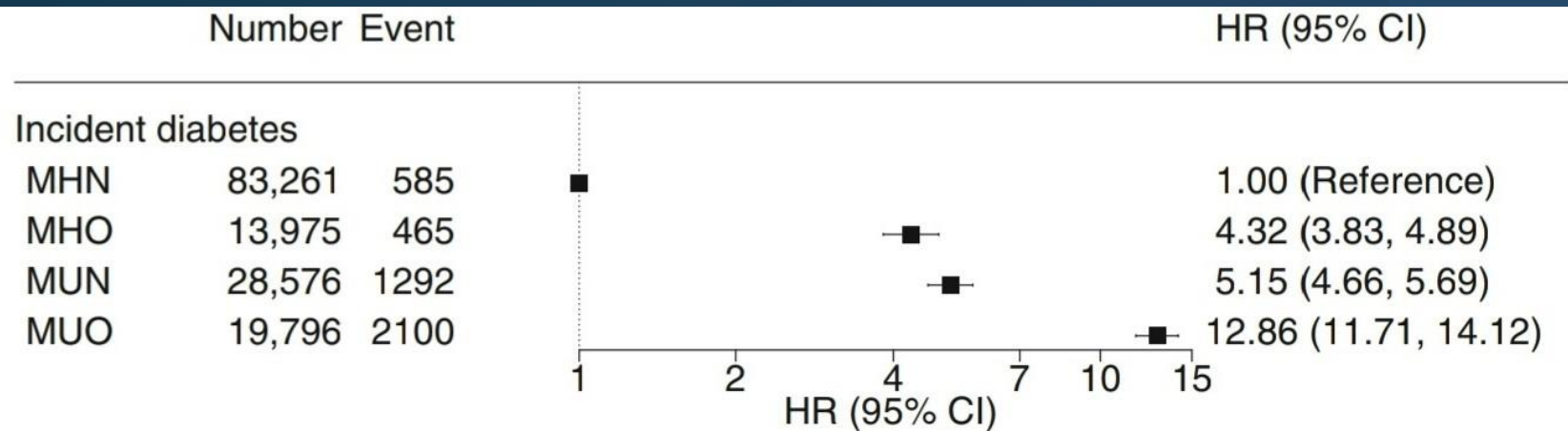


Fig. 2 Association between MHO and incident diabetes with MHN as reference group. Adjusted for each other and for age, sex, ethnicity, education, deprivation, smoking, alcohol drinking, television viewing, physical activity and intake of fruit and vegetables, oily fish, red meat and processed meat

Fig. 4 Association of change of metabolic status with health outcomes. Adjusted for age, sex ethnicity, education, deprivation, smoking, alcohol drinking, television viewing, physical activity, and intake of fruit and vegetables, oily fish, red meat and processed meat

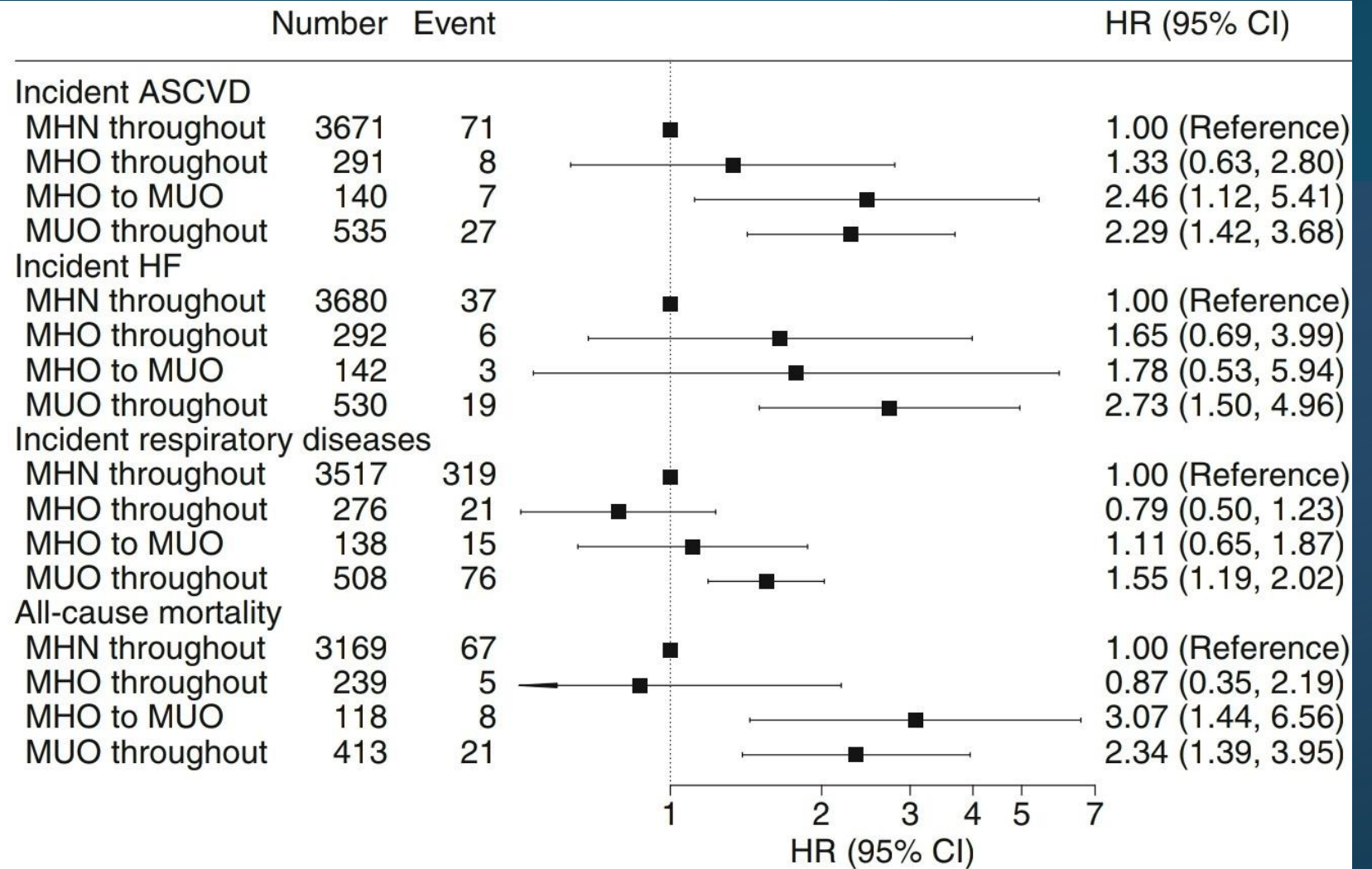
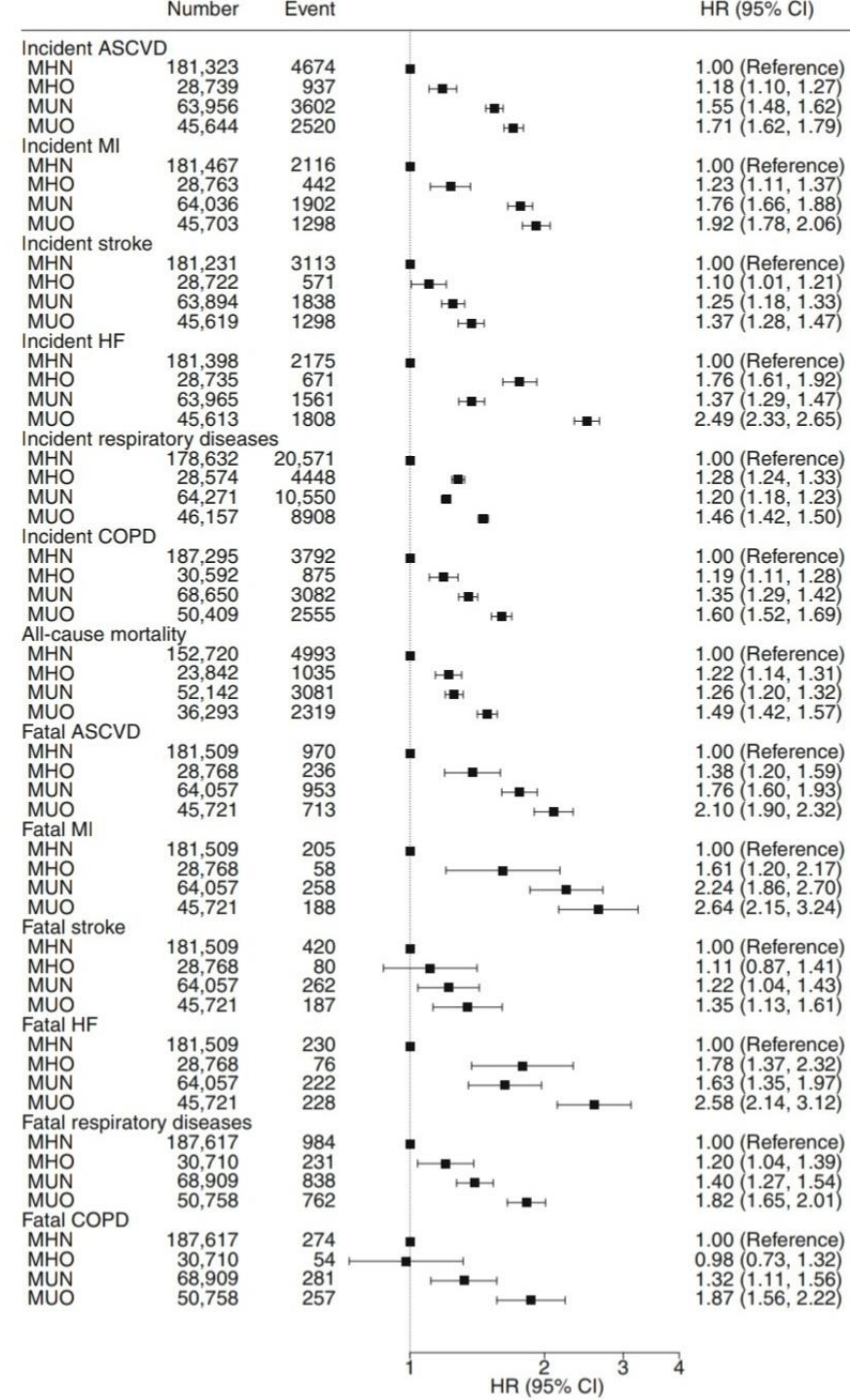


Fig. 3 Association between MHO and cardiovascular and respiratory outcomes with MHN as reference group. Adjusted for each other and for age, sex, ethnicity, education, deprivation, smoking, alcohol drinking, television viewing, physical activity, and intake of fruit and vegetables, oily fish, red meat and processed meat



Ziyi Zhou, John Macpherson, Stuart R. Gray, Jason M. R. Gill, Paul Welsh, Carlos Celis-Morales, Naveed Sattar, Jill P. Pell, Frederick K. Ho (2021), *Are people with metabolically healthy obesity really healthy? A prospective cohort study of 381.363 UK Biobank participants*

- Definizione
- Tratti fisiologici della salute metabolica
- Rischio di malattie cardiometaboliche
- Stabilità del fenotipo nel tempo
- Trattamento incentrato sul dimagrimento
- Trattamento non incentrato sul dimagrimento
- Conclusioni e osservazioni finali

Stabilità del fenotipo nel tempo

È un fenotipo instabile

Diminuisce all'aumentare
del BMI e dell'età

Da MHO a MUO → notevole
aumento dei rischi

Si può avere anche una
conversione da MUO a MHO

- Definizione
- Tratti fisiologici della salute metabolica
- Rischio di malattie cardiometaboliche
- Stabilità del fenotipo nel tempo
- **Trattamento incentrato sul dimagrimento**
- Trattamento non incentrato sul dimagrimento
- Conclusioni e osservazioni finali

Trattamento incentrato sul dimagrimento

- Piccole perdite di peso → più cambiamenti in MUO che in MHO
- Perdite di peso maggiori → cambiamenti abbastanza sovrapponibili
- Difficili aderenza e mantenimento dei risultati sul lungo termine

- Definizione
- Tratti fisiologici della salute metabolica
- Rischio di malattie cardiometaboliche
- Stabilità del fenotipo nel tempo
- Trattamento incentrato sul dimagrimento
- [Trattamento non incentrato sul dimagrimento](#)
- Conclusioni e osservazioni finali

Trattamento non incentrato sul dimagrimento

- Qualità della dieta (non quantità)
- Attività fisica
- Raggiungimento obiettivi metabolici → soddisfazione → aderenza a lungo termine
- Dieta su base vegetale con cereali integrali, frutta, verdura, noci, legumi, oli, tè, caffè
- PREDIMED
- Esercizio aerobico → riduce VAT, migliora sensibilità insulinica e omeostasi del glucosio, potenzia la funzione endoteliale, migliora il profilo lipidico, riduce la pressione arteriosa, riduce i marcatori pro-infiammatori e aumenta quelli antinfiammatori.

- Definizione
- Tratti fisiologici della salute metabolica
- Rischio di malattie cardiometaboliche
- Stabilità del fenotipo nel tempo
- Trattamento incentrato sul dimagrimento
- Trattamento non incentrato sul dimagrimento
- Conclusioni e osservazioni finali

Conclusioni e osservazioni finali

- È importante trattare sia MUO che MHO.
- Bisogna concentrarsi su obiettivi cardiometabolici e non solo sul dimagrimento.
- È possibile avere una conversione da MHO a MUO e viceversa.
- Bisognerebbe elaborare criteri e strategie per la stratificazione del rischio.

Fonti

- Faidon Magkos (2019), *Metabolically healthy obesity: what's in a name?*
- Ziyi Zhou, John Macpherson, Stuart R. Gray, Jason M. R. Gill, Paul Welsh, Carlos Celis-Morales, Naveed Sattar, Jill P. Pell, Frederick K. Ho (2021), *Are people with metabolically healthy obesity really healthy?*
A prospective cohort study of 381.363 UK Biobank participants