Richard J. Johnson

La Natura ci vuole grassi

La Scienza sorprendente che spiega l'epidemia di obesità e sovrappeso,

e come invertire la rotta per ritrovare salute e benessere

E in più: la dieta Switch,

il metodo semplice per perdere peso e stare bene da subito

Traduzione e Prefazione di

Gabriele Prinzi

Prefazione all'edizione italiana

Gabriele Prinzi

Medico, specialista in Chirurgia D'Urgenza e Laparoscopia,
esperto sulla salute dell'intestino e malattie dell'apparato digerente,
autore di vari bestseller tra cui "Ascolta la tua pancia"

L'obesità è una malattia complessa e multifattoriale, caratterizzata da un accumulo eccessivo di grasso corporeo che pone seri rischi alla salute. A sottolineare la stretta associazione tra l'obesità e un'altra frequentissima malattia, il diabete mellito, l'OMS ha adottato il termine "diabesità", un neologismo che l'impietosa connessione tra queste due patologie.

Se nel 1997 i dati crescenti di questo fenomeno hanno spinto l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) a riconoscere ufficialmente la natura epidemica globale dell'obesità, il 2000 ha invece marcato una transizione: per la prima volta nella storia del Pianeta, il numero degli adulti in sovrappeso o obesi ha superato il numero di quelli sottopeso.

Se fino a qualche tempo fa l'obesità era considerata una patologia ad appannaggio esclusivo dei Paesi industrializzati - ad elevato tenore socioeconomico - negli ultimi vent'anni abbiamo assistito al suo drammatico cambiamento.

Aumento della frequenza in Messico, Cina, Thailandia e altre nazioni "in via di sviluppo".

In Africa, per esempio, dal 2000 a oggi il numero di bambini al di sotto dei cinque anni in sovrappeso è aumentato di quasi il 24%, con tendenze simili tra gli adulti (tra il 2000 e il 2016 il numero di adulti sovrappeso in Africa è quasi raddoppiato). E sempre dai dati 2019 si evinceva che quasi la metà dei bambini sotto i 5 anni in sovrappeso/obesi viveva in Asia.

Le Nazioni a basso e medio reddito si trovano quindi ad affrontare il "doppio fardello della malnutrizione": continuano a confrontarsi con malattie infettive e denutrizione e contemporaneamente vivono un aumento preoccupante dei fattori di rischio delle "malattie non trasmissibili" come quelle cardiovascolari e alcuni tipi di tumore, ad esempio.

Sul banco degli imputati troviamo l'aumento del consumo di alimenti ultra-processati, la mancanza di attività fisica e i cambiamenti degli stili di vita dovuti all'urbanizzazione e allo sviluppo economico.

A rendere il tutto più grave, questi fenomeni (obesità e diabete di tipo 2) hanno una relazione con la sindrome metabolica che è stretta e bidirezionale: aumenta l'insulino-resistenza, l'infiammazione e il grasso nel fegato; ciò contribuisce all'iperglicemia, all'ipertensione e alle dislipidemie.

E la sindrome metabolica guida l'aumentato rischio di sviluppare malattie cardiovascolari ed ictus, in un circolo vizioso che grava sulla prima causa di morte nel mondo.

Siamo sinceri: questo secolo rappresenta un'era *diabetogenica* senza precedenti nella storia della salute dell'uomo.

Se riconosciamo che l'obesità rappresenta uno dei principali problemi di salute nella maggior parte dei paesi del mondo, l'eccesso ponderale è il diretto discendente di un'alimentazione scorretta e di una vita sedentaria

(comportamenti fortemente influenzati dalle condizioni sociali, economiche e culturali).

Sul banco degli imputati abbiamo sicuramente la diffusa disponibilità e commercializzazione di un'ampia varietà di alimenti economici, pratici, ipercalorici, ultraprocessati e molto appetibili…

…spesso in porzioni abbondanti, poveri di fibre e proteine…

…che porta a mangiare oltre il fabbisogno energetico e nutrizionale dell'organismo.

Conoscendo i fattori causali su cui potremmo (e dovremmo) intervenire, stigmatizziamo l'importanza della regolare attività fisica e della cura dell'alimentazione.

Il messaggio è - fondamentalmente - mangia di meno e muoviti di più, ma il sistema sanitario (italiano? mondiale?) che dovrebbe motivare e guidare alla prevenzione ha, però, costruito una narrazione tossica: ingrassi perché sei pigro… perché non ti sai controllare… non hai disciplina… mangi troppo e male.

Alzi la mano chi può testimoniare, per averlo vissuto sulla sua pelle, che non basta mangiare di meno per perdere peso. Oppure che, una volta che hai perso peso con tanti sacrifici, è facilissimo riprenderli.

Con gli interessi.

Il dott. Johnson, autore di questo volume, ci mostra come per comprendere appieno l'epidemia di obesità, il fenomeno vada inquadrato in una prospettiva storica.

Anzi, evoluzionistica.

Due catastrofi planetarie - due estinzioni di massa avvenute parecchi milioni di anni fa - per farci sopravvivere hanno generato mutazioni genetiche che hanno "potenziato" l'effetto di uno specifico zucchero, il fruttosio nel generare grassi. Sì, cara Lettrice e caro Lettore, lo zucchero naturale presente nella frutta!

E non solo negli esseri umani.

Questa ipotesi è stata largamente studiata dal dott. Johnson e dal suo gruppo di ricercatori; come un novello Sherlock Holmes che analizza la scena del delitto

(applicato al metabolismo), ci mostra come la causa del fatto che ingrassiamo non è insita (solamente) nella nostra debolezza psicologica ma obbedisce inconsciamente (anche) a un "programma" antico.

Johnson ci porta per mano attraverso una serie di esperimenti ed esempi, su modelli animali ed umani, in cui ingrassare o aumentare di peso - quando non il diabete, come nel caso del colibrì - non sono il risultato di una patologia ma una "risposta" biologica di tipo evolutivo che mira a proteggere gli animali prima di una "crisi".

E accade anche nell'essere umano.

Questa "risposta" è la somma di approcci "ingegnosi" che gli animali usano in natura per combattere avversità come la fame, la sete, la ricerca di cibo, l'aumento di peso, l'accumulo di grasso, l'insulino-resistenza, l'infiammazione sistemica e l'aumento della pressione sanguigna…

…adattamenti genetici di "geni parsimoniosi" per sostenere la - loro? nostra? - sopravvivenza in un mondo dalle scarse risorse.

Perché la Natura - la genetica - ci vuole grassi per evitare di farci perire nelle avversità di un pianeta crudele e impietoso…

…come doveva essere parecchi milioni di anni fa…

…e come era fino a pochi secoli fa.

Ma non oggi.

Oggi, al nostro organismo, a noi come popolazione, risulta del tutto inutile che questo "meccanismo" sia settato in "modalità sopravvivenza", come se dovesse affrontare una lunga carestia e si preparasse ad affrontare le conseguenze.

Perché quell'interruttore è costantemente accesso…

…ma la carestia non arriva mai.

Se le prove che lo zucchero sia alla base dell'obesità sono schiaccianti, quando il nostro mondo alimentare è stato invaso, a partire dagli anni '70, dall'economico ed onnipresente fruttosio (sotto forma di sciroppo di glucosio-fruttosio ad alto contenuto di fruttosio) la curva esponenziale dell'obesità ha iniziato la sua salita fino agli allarmanti dati odierni.

Parliamo dello stesso zucchero che per decenni è stato “venduto” come innocente, è stato consigliato - paradossalmente - ai pazienti affetti da diabete, in quanto possiede un metabolismo diverso dal glucosio.

Non attiva l’insulina, e non ha effetti sulla glicemia.

Ma la cui abbondanza è un segnale per il nostro organismo di attivare un “interruttore della sopravvivenza”, un “dispositivo” biologico, automatico, ancestrale che sussurra al corpo: “metti via grasso; ti servirà quando il cibo mancherà”.

Che interrompe la comunicazione con l’ormone della sazietà (la leptina) e ci fa mangiare di più.

E in cui il corpo percepisce come se vivesse in carenza di acqua, andando a interferire con un altro ormone (la vasopressina), che stimola la sete e fa trattenere acqua nel nostro corpo.

Questo interruttore - non un capriccio ma un “capolavoro evolutivo” - genera grasso come scudo contro l’inverno, contro la siccità, contro la carestia. Senza quell’interruttore saremmo già estinti da un pezzo; l’altra faccia della medaglia è che, purtroppo, quell’interruttore sembra non volersi spegnere più ed è rimasto bloccato su “accumula ciccia”.

La domanda che sorge spontaneo è: dove si trova l’interruttore?

E come lo stacco?

Il gruppo di lavoro di Johnson - insieme ad altri ricercatori - ha passato gli ultimi 20 anni a cercare le risposte a quest’enigma: come fa il fruttosio ad attivare questo “interruttore di sopravvivenza”?

E qual è il ruolo dell’acido urico in questo processo?

Adesso, cara Lettrice o caro Lettore, ti starai chiedendo: “E adesso cosa faccio? Mi arrendo?”.

La risposta è… no!

Perché la bellezza di questo libro è che non si ferma alla diagnosi; Johnson indica la via. Una via che chiama dieta Switch. Non un regime da carcerati con drastiche privazioni o fogli intrisi di grammature, ma semplici criteri semplici, concreti, da poter applicare subito.

Da stasera.

Semplice; non facile, ma semplice (che è diverso).

Semplice come una bussola che ti orienta verso la tua destinazione. Anche se solo tu puoi prendere la decisione di fare il tuo percorso nella direzione che ti indica: se vuoi, puoi.

Qui mi permetto un inciso personale: tradurre queste pagine non è stato un lavoro o una routine. Mentre traducevo ho fatto di tutto perché il testo fosse fedele alla "voce" di Johnson. Certo, non posso essere sicuro che in qualche passaggio ci sia rimasta attaccata anche la mia voce.

Qualche volta forse più di quella del dizionario che avevo sul tavolo.

Ma è stato appassionante. Ogni capitolo ha impresso in me concetti potentissimi; mi dicevo "questa la devo spiegare subito ai miei pazienti!".

Perché in troppi liquidano i pazienti obesi con un'alzata di spalle ("mangi meno, si muova di più") mentre prescrivono quintalate di farmaci: tamponano i sintomi ma non vedono e non intervengono sulle cause. È promettente che in Italia arrivi forte il messaggio di Johnson: uno scienziato che ha passato metà della vita nel laboratorio e l'altra metà con i pazienti.

Che ci ricorda che la Scienza vera non può restare relegata ai laboratori o alle Università; deve invece "infiltrarsi" nella vita di tutti i giorni e provare a cambiarla in meglio.

È quello che fa questo libro.

Ho fatto del mio meglio a raccontartela nella nostra lingua, con il nostro cuore.

Questo libro - sono certo cara Lettrice e caro Lettore - restituisce dignità. Ti spiega che il tuo corpo non ce l'ha con te, che è rimasto intrappolato in un meccanismo millenario che un tempo ci è stato utile e prezioso... salvava la vita...

...ma oggi non serve più.

È ora di capire. È ora di cambiare.

È arrivato il momento di spegnere quell'interruttore

Auguro buona lettura a te, cara Lettrice e caro Lettore.

Gabriele