

## L'amico e il peso fisico

Negli anni 70 dei ricercatori americani per studiare la storia naturale della cardiopatia ischemica, censirono gli abitanti di Framingham, Massachussets, annotando di ciascuno dati anagrafici, peso, altezza, risultati di laboratorio, elettrocardiogramma e visita medica, costruendo per ogni abitante una cartella che veniva riaggiornata con nuove visite ogni 3-4 anni; sulla cartella si annotava qualsiasi evento medico (primo infarto, nuovo infarto, ricovero, nuova terapia etc) e non medico (trasferimento, matrimonio, decesso etc) accadesse negli anni. Intanto, venivano compilate le cartelle dei nuovi nati: totale fino ad oggi: tre generazioni. Ne è venuta fuori la mole di dati più grandiosa della storia della medicina, da cui sono stati tratti studi di grande autorevolezza (che portano il bollino studio Framingham) da cui si è capito molto di quello che sappiamo sulla cardiopatia ischemica; periodicamente gli studiosi pescano da quel *mare magnum* di dati, che ancora viene aggiornato, per trarne nuovo materiale. Temendo di perdere le tracce dei pazienti fra un controllo e il successivo, gli studiosi si facevano dare da ogni persona anche dei recapiti di parenti, vicini, amici e amici stretti. Costruendo una rete sulla base di queste indicazioni, alcuni studiosi dell'obesità hanno pensato di analizzare le relazioni sociali fra tutti i soggetti del Framingham, ovvero 12.067 persone seguite per 32 anni. Osservando che in America l'obesità è passata nelle ultime decadi dal 23 al 31%, come un'epidemia, essi hanno osservato come cambiava il peso corporeo dei soggetti in studio, e poi hanno messo il dato in relazione con i legami sociali che riuscivano a desumere dalle cartelle. Si sono chiesti: man mano che un soggetto acquista peso, che succede alle persone in contatto con lui? C'è qualcun altro che si arrotonda, ad esempio in famiglia, nel vicinato o fra gli amici? Se pensiamo che l'obesità sia correlata all'ambiente e alla dieta allora si dovrebbe diventare obesi di pari passo con il coniuge e/o con i coabitanti. Invece i dati dicono che l'influenza sul peso corporeo dell'individuo ce l'hanno soprattutto gli amici, specie se intimi, e solo se dello stesso sesso. Nessuna influenza hanno i vicini di casa. Un amico che diventa obeso fa aumentare le nostre *chances* di diventare obesi del 57%, se l'amico è intimo le *chances* aumentano del 171% (pussa via! roba da farsi negare al telefono...!!!) Un amico neo-obeso a chilometri di distanza non avrà effetti meno deleteri. L'amicizia significa stima e affetto, e il fatto di vedere che un amico diviene obeso fa diventare più accettabile il sovrappeso, fino anche a far modificare le abitudini alimentari. Cambia insomma la percezione dell'accettabilità dell'obesità, dicono gli autori. Un'osservazione così potrebbe giustificare la tendenza epidemica dell'obesità, sempre ovviamente senza nulla togliere alla componente genetica, alla dieta, alla sedentarietà etc. Gina Kolata, giornalista del Times, chiede all'autore: allora se un amico diventa obeso lo molliamo? No, dice lui, trovate insieme un amico magro e vi fate influenzare da lui.

Emilia Carloni