

Obesità Se serve il taxi per fare cento metri

La lotta di Heinrich von Grünigen contro i chili di troppo: un anno fa ne pesava 180, oggi ne ha persi 80
Dall'infarto alla protesi al ginocchio, dalle diete all'effetto yo-yo - A farlo rinascere è stata l'agopuntura



ISTANTANEA Il percorso di Heinrich von Grünigen per dimagrire. Il 76.enne ha perso 80 chili in due anni.
(Foto Niels Achermann/Sinomedica)

«Sono arrivato a pesare 180 chili e per me in quel periodo la vita era finita». Così Heinrich von Grünigen, presidente della Fondazione svizzera dell'obesità e medico honoris causa, parla al Corriere del Ticino della sua esperienza di persona obesa, delle continue diete, dell'effetto yo-yo e dei suoi 180 chili che lo hanno condizionato al punto da aver bisogno di un taxi per percorrere cento metri. Oggi Heinrich, grazie a una cura che utilizza l'agopuntura elaborata dal dottor Massimo Fumagalli (vedi intervista sotto), pesa 101 chili. Risultato raggiunto in appena due anni, ma il percorso davanti a sé non è ancora finito e guarda con fiducia all'obiettivo dei 79 chili. Lo si potrebbe definire un lottatore per come è riuscito a passare attraverso un infarto, a una protesi al ginocchio e a numerosi altri problemi fisici. Una testimonianza preziosa che ora mette al servizio del prossimo, cercando di sensibilizzare la società e la politica. Perché «l'obesità è una vera malattia».

MICHELE CAPPELETTI

«La mia vita era finita». Così Heinrich von Grünigen, giornalista radiofonico in pensione, ci racconta con semplicità la sua esistenza passata a lottare contro l'obesità. Una persona gioiale, dalla risata pronta ma che non nasconde la sofferenza vissuta a causa di gravi problemi fisici. Ma Heinrich non è sempre stato obeso: «Da giovane ero piuttosto magro, a vent'anni pesavo sui 67 chili, anche perché all'epoca c'era sì cibo sufficiente per alimentarsi, ma non l'abbondanza che c'è ora». Tutto inizia a vent'anni, con un infarto al miocardio alla spalla, avvenuto durante il servizio

militare, «che mi ha impedito per diverso tempo l'esercizio fisico», sottolinea il 76.enne. Heinrich racconta che a sommarci all'inattività c'è stato anche il fumo: «In quel periodo fumavo tanto e quando finalmente ho smesso sono ingrassato di 30 chili in poche settimane, superando così per la prima volta la barriera dei cento chili». Ma lo zingherese non è rimasto con le mani in mano e ha cercato di perdere peso provando negli anni numerose diete - «le ho provate tutte», ci dice - ma che a causa del noto «effetto yo-yo» sono state inutili. Alla fine Heinrich riprendeva più chili

di quanti ne aveva persi. «Alla fine degli anni sessanta, quando ho iniziato con le prime diete, l'effetto yo-yo non era ancora conosciuto e ingenuamente pensavo che se avessi seguito una dieta avrei risolto tutto. Ma non è stato così. Perdevo magari 20 chili e poi ricadevo nel vecchio stile di vita». Dopo tanti tentativi, il risultato è che Heinrich accumula peso fino ai 165 chili, ma «ho sempre pensato che non importava, credevo di essere giovane e in forma, di poter fare tutto quello che volevo. Ho fatto carriera nell'esercito e le uniformi erano sempre più grandi», dice scoppiando in una fragorosa risata. «Si sente spesso parlare di fito corto», ma le persone obese hanno problemi di integrazione sociale. Ecco, questo non è stato il mio caso». Negli anni a contribuire all'aumento di peso sono anche altri due fattori: il matrimonio e la gastronomia. Heinrich ama frequentare ottimi ristoranti. E non ha mai subito problemi di accettazione perché «prima di diventare obeso avevo già il lavoro in radio». I problemi seri iniziano a 50 anni: «Le ginocchia mi facevano male, non riuscivo a fare le scale e avevo costantemente il fito corto». Ma rincarare al piacere del cibo non è facile: tra i piatti preferiti di Heinrich ci sono la pizza e il pane. Nel frattempo l'ex giornalista entra a far parte della neonata Fondazione svizzera dell'obesità (FOSO), che presiederà dal 2001. Nata nel 1997, uno degli scopi della fondazione è creare un centro specializzato per la cura dell'obesità e per la formazione dei medici, ma i soldi necessari non ci sono ancora. Heinrich però non si arrende e continua a cercare i fondi necessari.

«Sono stato grosso per 40 anni e per la mia famiglia era normale, era abituata»

Nel 2006 arriva il primo forte allarme: Heinrich ha un attacco cardiaco improvviso e l'anno successivo deve sottoporsi a un intervento chirurgico per inserire una protesi al ginocchio. Da qui la sua vita cambia drasticamente e non si muove più. Riprova a dimagrire con le diete ma alla fine riprende i chili con gli interessi fino ad arrivare a 180. «La mia vita è cambiata. Sono stato grosso per quarant'anni e per la mia famiglia era normale, era abituata. Ma da quel momento le cose sono peg-

giorate. Anche solo per percorrere cento metri chiamavo il taxi, non riuscivo a ricoprire quella distanza a piedi, il respiro mancava subito. È una cosa nuova che mi è venuta. La mia obesità è stato però certo: «Di operazioni chirurgiche come il bendaggio gastrico non ne volevo sentir parlare, anche se è il mio medico me l'ha consigliato per anni. Vedete come le persone che si sono sottoposte a questo intervento vivevano e quel poco che mangiavano mi sembrava veramente triste. Mi dicevo: ma io non sono mica un animale. E poi oggi non si usa quasi più, di solito viene effettuato un po' più pass».

Il problema dei dietisti è che sono tutti magri e non capiscono le persone obese

Oggi Heinrich pesa 101 chili: ne ha persi 80 in due anni. Ma che cosa è cambiato? «Grazie a una mia cognata, che vive in Ticino, sono venuto a conoscenza di una nuova terapia metabolica che abbinava all'agopuntura un regime alimentare». All'inizio Heinrich era scettico: di fronte a lui si stagliava l'ennesima dieta che prometteva risultati miracolosi. Ma alla fine decide di provare e nel giro di un anno la sua vita non è più la stessa. «Oggi pomeriggio ho fatto una passeggiata di un'ora e ho percorso un chilometro», ci dice con un punto d'orgoglio. «L'obiettivo è nel giro di un anno di scendere fino a 79 chili». Ma il presidente della FOSO tutta questa esperienza intende metterla al servizio della collettività, delle persone obese che hanno bisogno di aiuto. «Parliamo di aiutare quando si obesa: ti rivolgi a un dietista per cercare di dimagrire, questa persona di solito è magra e raramente sa cosa significa, sulla propria pelle, essere grasso. Sorge subito un ostacolo perché lo specialista che dovrebbe aiutarti non può capirti». E qui arriviamo a quella che secondo Heinrich è la vera nota dolente: «Perdere peso non è solo una questione di volontà e l'obesità è una vera e propria malattia, che ancora oggi non viene riconosciuta. Su questo punto anche la formazione dei medici è lacunosa. Le malattie causate dall'obesità, come il diabete e i problemi cardiaci, e quelle mai, sono considerati patologie e studiati, ma è necessaria una visione più globale che si pone e sempre lo stesso: mantenere i primi cambiamenti».

L'INTERVISTA ■ MASSIMO FUMAGALLI*

«Ogni anno in Svizzera il problema crea costi per nove miliardi di franchi»



LO SPECIALISTA Massimo Fumagalli ha elaborato una terapia per curare l'obesità.
(Foto Reguzzini)

«Massimo Fumagalli, come è arrivato a curare l'obesità con l'agopuntura?». «Per iniziare, è utile ricordare che a livello ufficiale una persona viene definita obesa quando il suo indice di massa corporea è superiore a 30. Detto questo, vorrei chiarire che non sono uno specialista in questo campo, sono arrivato a curare l'obesità un po' per caso. Quando ho visto che la terapia abbinata alla dieta funzionava, ho lavorato per affinare il metodo». «Quale differenza c'è tra la medicina cinese e quella occidentale nella cura all'obesità?». «La medicina cinese non è più pura, va di pari passo con quella occidentale. Insomma, non si parla più di yin e di yang, ma di fisiologia. C'è moltissima ricerca anche nell'agopuntura e la sua efficacia deve essere dimostrata con studi di evidenza scientifica, come accade per la medicina occidentale. Significa che per ogni ago che si inserisce nell'epidermide se ne studiano gli effetti, ad esempio a livello ormonale, come si fa con i medicinali».

Quanto scetticismo c'è nella comunità

medica riguardo all'uso dell'agopuntura o della medicina cinese?». «In realtà più che scettica la comunità medica occidentale è male informata. Ma nelle riviste scientifiche internazionali di medicina occidentale ci sono migliaia di articoli su quella cinese. E di letteratura che prova che l'agopuntura funziona con l'obesità ce n'è tantissima».

Come diceva Heinrich von Grünigen l'obesità non è riconosciuta come malattia: dovrebbe esserlo?». «L'obesità è un enorme problema che tocca tutta la società. Basti pensare ai costi all'anno che genera in Svizzera: 9 miliardi di franchi. Ossia oltre 1.000 franchi a testa all'anno per ogni persona che vive in Svizzera. E qui è essenziale far capire che l'obesità è un problema che va affrontato. Già con venti chili di troppo le persone non sanno come dimagrire. È facile dire loro di praticare più sport e mangiare di meno. Lo si fa due giorni e poi si torna come prima».

Con il suo metodo Heinrich ha perso 80 chili in due anni. Ma non è rischioso?

«Sui media èversti e si scatenata la discussione su questo aspetto quando avevo curato con lo stesso metodo l'ex sindaco di Lugano Daniel Bréaz, soprannominato il gigante verde. Aveva perso cento chili in poco tempo e il caso era balzato all'occhio dei giornalisti d'oltralpe, erano arrivati a confrontare l'intervento chirurgico, che perde peso velocemente, non è rischioso, fermo restando che ci si sta al controllo medico».

Ma come funziona questo metodo?». «Le sedute di agopuntura vengono associate a una dieta rigorosa. Senza un regime alimentare non si dimagrisce. Quello che fanno gli aghi è lavorare sull'aspetto trascurato della dieta, quello che si trascura, e toglie la fame. Inoltre l'agopuntura favorisce la produzione da parte dell'organismo di una serie di ormoni, le incretine, che contribuiscono insieme alla dieta a cambiare il metabolismo. È come la dieta Dukan, ma a differenza di quel regime alimentare non si mangia tanta carne, è relativamente equilibrata. La dieta Dukan inoltre può essere pericolosa per i reni».

Ma cosa significa cambiare il metabolismo? Cosa succede al nostro corpo?». «L'organismo umano è fatto per sopravvivere. Per farlo o si mangia tanta carne, come ad esempio nella dieta Dukan, oppure si fa una dieta più equilibrata, alimentandosi con una certa quantità di proteine e grassi. L'agopuntura per cambiare il metabolismo. È per questo che si scende così tanto e così in fretta con il peso».

Ma per mantenere il peso come si fa? L'effetto yo-yo non insisterà l'angolo?». «Ci sono diversi modi per scendere di peso: by pass, dieta o il metodo che usa l'agopuntura. Una volta raggiunto l'obiettivo il problema che si pone è sempre lo stesso: mantenere il peso. L'agopuntura aiuta anche in questo: mantenendo una seduta al mese si toglie lo stress e si tiene a bada la fame. Dimagrire vale la pena: l'obesità causa numerose patologie come il diabete, fegato, mal di schiena, problemi cardiaci e al sangue, senza contare i costi per la salute e sociali, dovuti ad esempio all'assistenza dal posto di lavoro».

*di Nicola Fiumi / agipostale