
Pericolo obesità

Autore: Letizia D'Avino

Fonte: Città Nuova

Come aiutare i nostri animali domestici a non prendere abitudini alimentari sbagliate o a condurre un'attività fisica regolare? Alcuni utili consigli per prevenire e contrastare il sovrappeso.

Qualche giorno fa vedo in tv una pubblicità informativa sul problema dell'**obesità in Italia** che invita la popolazione a riempire meno i piatti, come strategia dimagrante, per mangiare di meno.

Anche in Italia l'obesità sta diventando un problema serio e riguarda addirittura gli amici a quattro zampe che spesso vivono con noi. In Italia, difatti, l'obesità degli animali, che si manifesta quando il peso corporeo supera del 20 per cento il peso forma, coinvolge i cani in una percentuale compresa tra il 25 e il 45 per cento e un gatto su tre.

Tra le cause **il cambiamento delle abitudini** di vita, e cioè la vita comoda in casa, spesso seduti sul divano, e non più quella libera e attiva, fatta di corse e di caccia, insieme ad abitudini alimentari sbagliate (pasti somministrati a richiesta e in numero eccessivo, avanzi da tavola e biscotti o premi ricevuti in abbondanza, insieme a diete ad elevato contenuto di grasso, che risultano più appetibili). Questi fattori, infatti, sono alla base dello squilibrio energetico (notevole apporto calorico contro un basso consumo di calorie), responsabile dell'aumento di peso negli animali.

Accanto a ciò non vanno tralasciati altri fattori quali **la predisposizione di razza** (tra i cani il Beagle, il Bassotto, il Labrador, il Golden, il Basset Hound, il Cocker Spaniel, il Pastore tedesco, i Terrier ecc., e tra i gatti il Persiano, il Certosino e il Ragdoll ecc. sono gli animali a maggior rischio obesità) e **l'età avanzata** (l'anziano ha bisogno di un apporto calorico inferiore rispetto all'animale giovane perché si riduce notevolmente l'attività fisica).

Ancora, non vanno sottovalutate la sterilizzazione o la castrazione, le malattie endocrine (iperadrenocorticismo e ipotiroidismo, per esempio) e quelle che limitano l'esercizio fisico (problemi osteoarticolari, malattie cardiovascolari e respiratorie), i farmaci assunti (anticonvulsivanti, cortisonici, progestinici che possono accompagnarsi ad aumento della fame), ma anche, e non ultimi, i fattori comportamentali (la competizione tra animali, per esempio, che viene ad instaurarsi quando si propone il cibo a due o più animali, ciascuno dei due mangia più di quanto assumerebbe se alimentato separatamente, o ancora la ricompensa con coccole dopo aver mangiato, che può innescare nell'animale un segnale di questo tipo: più mangio più ricevo coccole).

Come facciamo a riconoscere un cane o un gatto obeso?

Osservando alcuni punti anatomici: le costole, che non devono essere evidenti ma facilmente localizzabili al tatto, i fianchi ben delineati e l'addome rivestito solo di un filo di grasso. A tali punti anatomici, osservati e valutati da un veterinario, è possibile assegnare un punto. Il totale ricavato dà origine ad un punteggio che nell'ambito della scala della condizione corporea considerata ci dice se l'animale è sottopeso, normopeso o sovrappeso.

Questa operazione andrebbe fatta ogni volta che l'animale viene visitato in modo da tenere continuamente sotto controllo il peso dell'animale e immediatamente porre riparo ad ogni piccola variazione ponderale. Tali misurazioni sono particolarmente importanti dopo la sterilizzazione o la castrazione. Ne andrebbero fatte e ripetute diverse nel primo anno successivo agli interventi in questione in modo da individuare gli animali che sono a rischio obesità e cominciare quanto prima, in accordo con i proprietari, a seguire uno stile di vita più salutare, fatto di comportamenti alimentari responsabili, attività fisica regolare e controlli sistematici.

Cosa fare per evitare il sovrappeso?

Suddividere la razione giornaliera in molti piccoli pasti.

Se l'animale è di buon appetito e ha la tendenza al sovrappeso, è consigliabile la dieta umida a quella secca, che essendo povera di acqua racchiude in un volume limitato un'alta concentrazione di calorie.

Attenersi scrupolosamente ai dosaggi della razione giornaliera calcolata sul fabbisogno calorico dell'animale.

Tenere sotto controllo il peso dell'animale. Infatti è più semplice mantenere un peso corporeo corretto piuttosto che cercarlo quando oramai si è in sovrappeso.

Promuovere una sana attività fisica. Per il cane basta proporre brevi e frequenti passeggiate al guinzaglio, per il gatto è possibile abituarlo fin da piccolo all'arricchimento ambientale o usare il cibo per indurlo a fare del movimento. Così dei bocconcini di cibo possono essere nascosti sotto un bicchiere in cima ad una scala o ad un percorso di arrampicata. Per entrambe le specie, quando

l'animale risulta particolarmente pigro, è possibile nascondere il cibo in appositi giochi che ne rilasciano piccole porzioni man mano che vengono utilizzati. In tal modo si incita l'animale al movimento e si dosa il cibo.

Cosa non fare

Evitare gli spuntini fuori pasto o quanto meno sottrarli dal calcolo della razione giornaliera.

Non dosare ad occhio il cibo secco.

Evitare di somministrare gli avanzi del nostro pasto.

L'aumento di peso può seriamente condizionare la qualità della vita di un animale, scatenare altre malattie, interferire con il normale funzionamento degli organi interni e ridurre l'aspettativa di vita dei nostri beniamini. L'obesità aumenta il rischio di insorgenza di gravi malattie quali quelle articolari e quelle cardio-respiratorie, del diabete, delle complicanze anestesilogiche e di quelle chirurgiche. Al contrario è stato dimostrato che i cani che hanno raggiunto un peso ottimale vivono più a lungo, ragion per cui è fortemente consigliabile che i proprietari mantengano alta l'attenzione verso la problematica sovrappeso/obesità e che i veterinari non si stanchino di informarli circa l'importanza di una sana e corretta dieta come di una regolare e giusta attività fisica, fin da quando il cane è solo un cucciolo. In commercio, poi, esistono numerosi prodotti dietetici che tengono conto delle diverse esigenze metaboliche degli animali e che costituiscono un grande aiuto per chi decide di seguire un programma di controllo dell'obesità. Bisogna, quindi, solo prendere coscienza del problema e con un po' di buona volontà, costanza e pazienza intraprendere i programmi di gestione del peso consigliati dal veterinario.

A cura della dott.ssa Letizia D'Avino, [Centro medico veterinario "Zoe"](#), via Aldo Moro 75, Somma Vesuviana, Napoli