**L'OBESITA' e la BULIMIA**  
In genere si considera obeso l’individuo il cui peso effettivo supera del 20% il suo peso ottimale. Tale peso viene calcolato tenendo conto dell’età, del sesso, dell’attività svolta, ecc. Quando non è dovuta a fattori ereditari o a squilibri dell'organismo, l'obesità ha generalmente origine da un senso morboso di fame (bulimìa), che porta a mangiare di tutto senza mai provare un senso di sazietà. Questo provoca uno squilibrio energetico, cioè una sproporzione tra la quantità di calorie introdotte con gli alimenti e l’energia effettivamente consumata per le varie attività quotidiane, e il materiale in eccesso si accumula sotto forma di grasso, che provoca l'aumento di peso.

L'obesità, dunque, è una vera e propria malattia dovuta a una nutrizione eccessiva, e può essere causa di gravi disturbi all'apparato cardiocircolatorio: il cuore e le arterie di un obeso, infatti, devono lavorare molto di più. Può legarsi inoltre a disturbi della respirazione e della digestione, e facilitare lo sviluppo di malattie come il diabete e l'artrosi.