

# E-Book SINDROME METABOLICA

Questa guida viene aggiornata costantemente e può essere copiata e ripubblicata sul tuo sito web a patto di NON modificare in alcun modo i contenuti e il copyright.

## La sindrome metabolica

*La maggior parte delle persone che ha la sindrome metabolica non presenta sintomi evidenti ma ha un rischio maggiore di sviluppare patologie gravi come diabete, ictus e infarto. Ecco perché è di cruciale importanza arrivare alla diagnosi! Scopri tutto sulla sindrome metabolica*



### **Cos'è la sindrome metabolica?**

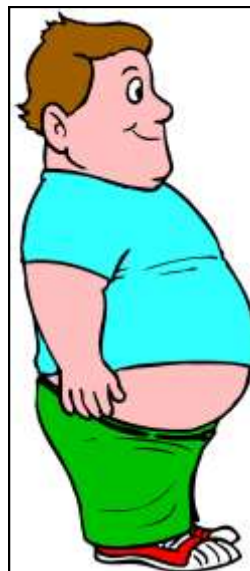
Alla base della sindrome metabolica vi è la cosiddetta resistenza insulinica, cioè quella condizione per la quale le cellule

dell'organismo diminuiscono la propria sensibilità all'azione dell'insulina. Nella maggior parte delle persone questa resistenza viene compensata dall'iperinsulinemia: il pancreas cioè cerca di compensare la ridotta sensibilità cellulare aumentando la sintesi e il rilascio dell'ormone. Ma, a lungo andare, il superlavoro del pancreas provoca una diminuzione dell'azione delle cellule addette alla produzione di insulina, ed ecco che compaiono l'iperglicemia e la sindrome metabolica. Questa situazione, in poco tempo, può evolvere verso il diabete di tipo II.

**La sindrome metabolica oggi riguarda il 25% della popolazione adulta ed è in vertiginoso aumento in tutto il mondo, Italia compresa, tanto da essere chiamata l'epidemia silenziosa del terzo millennio!**

### **Chi colpisce prevalentemente?**

Negli ultimi anni si sta diffondendo anche tra i giovani, dato l'aumento dell'obesità nella popolazione generale; tuttavia, gli studi dicono che il rischio di contrarre la sindrome metabolica cresce con l'avanzare dell'età, con un picco tra i 50 e 60 anni. La sindrome metabolica si sviluppa solitamente nelle persone che hanno eccessiva quantità di grasso corporeo, concentrato soprattutto sulla pancia (tessuto adiposo viscerale). Alla base vi è anche una componente genetica: sono più a rischio coloro che hanno casi di familiarità con il diabete e le malattie cardiovascolari.



### **Cosa comporta avere la sindrome metabolica?**

La maggior parte delle persone che ha la sindrome metabolica si sente bene e non presenta sintomi evidenti, tuttavia ha un **rischio maggiore di sviluppare patologie gravi come il diabete e cardiovascolari come ictus e infarto**. In molti casi un soggetto affetto da sindrome metabolica non è malato, ma ha un'alta probabilità di diventarlo in futuro.

drome metabolica non è malato, ma ha un'alta probabilità di diventarlo in futuro.

Copyright e ringraziamenti

Guida realizzata in collaborazione con

Upvalue > [www.upvalue.it](http://www.upvalue.it)

[Forum sulle patologie diabete-correlate>](http://www.forumsalute.it/community/forum_61_diabete_e_patologie_correlate_1.html)

[http://www.forumsalute.it/community/](http://www.forumsalute.it/community/forum_61_diabete_e_patologie_correlate_1.html)

[forum\\_61\\_diabete\\_e\\_patologie\\_correlate\\_1.html](http://www.forumsalute.it/community/forum_61_diabete_e_patologie_correlate_1.html)

Sito: [www.testsalute.it](http://www.testsalute.it)

[Fai il test sulla sindrome metabolica>](http://www.testsalute.it/test/120/SINDROME-METABOLICA-E-DIABETE.html)

<http://www.testsalute.it/test/120/SINDROME-METABOLICA-E-DIABETE.html>

# E-Book SINDROME METABOLICA

Questa guida viene aggiornata costantemente e può essere copiata e ripubblicata sul tuo sito web a patto di NON modificare in alcun modo i contenuti e il copyright.

## La sindrome metabolica

La maggior parte delle persone che ha la sindrome metabolica non presenta sintomi evidenti ma ha un rischio maggiore di sviluppare patologie gravi come diabete, ictus e infarto. Ecco perché è di cruciale importanza arrivare alla diagnosi! Scopri tutto sulla sindrome metabolica



### Come si fa ad avere il sospetto di sindrome metabolica?

Secondo l'IDF (International Diabetes Federation), per avere il sospetto clinico basta misurarsi il

girovia con un metro. **Se c'è obesità addominale, cioè la circonferenza della vita supera gli 80 cm (per le donne) e i 94 cm (per gli uomini), è meglio indagare le proprie condizioni di salute con dei semplici esami del sangue e della pressione.**

### Come si diagnostica la sindrome metabolica?

Se la circonferenza della vita del paziente è superiore ai valori di riferimento (80 cm per le donne, 94 cm per gli uomini), per poter fare una diagnosi di sindrome metabolica devono essere alterati almeno due di questi altri valori:

- **basso colesterolo HDL** (il cosiddetto "colesterolo buono"): meno di 40 mg/dL nell'uomo e meno di 50 mg/dL nella donna)
- **elevati livelli di trigliceridi:** valori uguali o superiori a 150 mg/dL

- **elevati livelli di glicemia:** glicemia a digiuno uguale o superiore a 100 mg/dL
- **elevati valori di pressione arteriosa:** uguali o superiori a 130/85 mm/Hg

Bastano dunque un metro da sarta, una prova della pressione e un semplice esame del sangue per sapere se si è un soggetto a rischio e adottare le eventuali contromisure!



### Come si cura la sindrome metabolica?

Poiché la maggior parte dei pazienti con sindrome metabolica è in sovrappeso, per combatterla **è fondamentale**

**scendere di peso con la dieta e l'esercizio fisico prima che sia troppo tardi.**

Indipendentemente dal discorso del peso, l'attività fisica ha effetti benefici anche sulla pressione sanguigna, sui livelli di colesterolo, sul metabolismo dei carboidrati e sulla sensibilità all'insulina.

Sono sufficienti 30 minuti di camminata al giorno a passo veloce.

Copyright e ringraziamenti

Guida realizzata in collaborazione con

Upvalue > [www.upvalue.it](http://www.upvalue.it)

[Forum sulle patologie diabete-correlate](http://www.forumsalute.it/community/forum_61_diabete_e_patologie_correlate_1.html)>

[http://www.forumsalute.it/community/](http://www.forumsalute.it/community/forum_61_diabete_e_patologie_correlate_1.html)

[forum\\_61\\_diabete\\_e\\_patologie\\_correlate\\_1.html](http://www.forumsalute.it/community/forum_61_diabete_e_patologie_correlate_1.html)

Sito: [www.testsalute.it](http://www.testsalute.it)

[Fai il test sulla sindrome metabolica](http://www.testsalute.it/test/120/SINDROME-METABOLICA-E-DIABETE.html)>

<http://www.testsalute.it/test/120/SINDROME-METABOLICA-E-DIABETE.html>

# E-Book SINDROME METABOLICA

Questa guida viene aggiornata costantemente e può essere copiata e ripubblicata sul tuo sito web a patto di NON modificare in alcun modo i contenuti e il copyright.

## La sindrome metabolica

*La maggior parte delle persone che ha la sindrome metabolica non presenta sintomi evidenti ma ha un rischio maggiore di sviluppare patologie gravi come diabete, ictus e infarto. Ecco perché è di cruciale importanza arrivare alla diagnosi! Scopri tutto sulla sindrome metabolica*



Quanto alla dieta, è necessario:

- seguire un'alimentazione povera di grassi e carboidrati e ricca in fibre, frutta e verdure e alimenti contenenti acidi

grassi omega3 (presenti soprattutto nel pesce). In questo modo si riduce il colesterolo totale e i trigliceridi e si aumenta il colesterolo HDL, definito "buono"

- ripartire uniformemente i nutrienti nei vari pasti evitando quelli a base di soli carboidrati
- non associare alimenti ricchi di carboidrati nello stesso pasto (ad esempio, non mangiare contemporaneamente pasta e pane), ma associarli ad alimenti ricchi di fibre (ad esempio pasta con le verdure)
- cucinare leggero, con pochi grassi e olii (questi ultimi si possono eventualmente aggiungere crudi a fine cottura)

La pressione arteriosa e la glicemia elevata si possono controllare con farmaci prescrivibili dal medico di base.

Infine, possono essere molto utili integratori alimentari contenenti acido alfa-lipoico, acido corosolico, luteina, zeaxantina e cromo picolinato che possono aiutare a contrasta-

re l'iperglicemia, neutralizzare i radicali liberi, migliorare la sensibilità all'insulina, diminuire il desiderio di cibo e favorire il fisiologico controllo del peso corporeo.

### **Come si previene la sindrome metabolica?**

Esattamente come si cura, quindi con la dieta e l'attività fisica. E' vero che la genetica può ricoprire un ruolo determinante e che ci sono persone particolarmente portate all'obesità ma, nel caso della sindrome metabolica, **è lo stile di vita che può fare davvero la differenza! Bisogna avere rispetto del proprio corpo e della propria vita!**

### **TABELLA DEI PARAMETRI DI RISCHIO SECONDO L'INTERNATIONAL DIABETES FEDERATION (IDF)**

Obesità addominale (circ. vita)	M > 94 cm F > 80 cm
Trigliceridi	≥ 150mg/dL
Colesterolo HDL	M < 40 mg/dL F < 50 mg/dL
Glicemia a digiuno	≥ 100mg/dL
Pressione arteriosa	sist. ≥ 130 mm/Hg diast. ≥ 85 mm/Hg

Copyright e ringraziamenti

Guida realizzata in collaborazione con

Upvalue > [www.upvalue.it](http://www.upvalue.it)

[Forum sulle patologie diabete-correlate>](http://www.forumsalute.it/community/)

<http://www.forumsalute.it/community/>

[forum\\_61\\_diabete\\_e\\_patologie\\_correlate\\_1.html](http://forum_61_diabete_e_patologie_correlate_1.html)

Sito: [www.testsalute.it](http://www.testsalute.it)

[Fai il test sulla sindrome metabolica>](http://www.testsalute.it/test/120/SINDROME-METABOLICA-E-DIABETE.html)

<http://www.testsalute.it/test/120/SINDROME-METABOLICA-E-DIABETE.html>