

SINDROME METABOLICA

La Sindrome Metabolica, chiamata anche Sindrome da Insulino-resistenza o Sindrome X, non identifica una malattia ma un insieme di caratteristiche: obesità, ipertensione, elevati valori ematici di colesterolo, trigliceridi e glicemia. La combinazione di alcune di tali caratteristiche aumenta il rischio di sviluppare diabete tipo 2 e malattia cardio – vascolare.

Che cosa è la Sindrome Metabolica?

La maggior parte degli esperti definisce la Sindrome Metabolica come la presenza nella stessa persona di tre o più dei seguenti segni/sintomi:

- Obesità, in particolare se localizzata a livello dell'area addominale (girovita: uomo <102 cm; donna < 88 cm)
- Alterazioni della glicemia (glicemia a digiuno tra 100 e 125 mg/dL, o emoglobina glicata A1C tra 5,7 e 6,4%)
- Aumento della pressione ($\geq 130/85$ mmHg), oppure assunzione di farmaci per l'ipertensione
- Aumentato livello a digiuno dei trigliceridi (> 150 mg/dL), o diminuzione di lipoproteine ad alta intensità (colesterolo HDL. Valori di rischio: uomo < 40 mg/dl; donna < 50 mg/dL, a digiuno), oppure assunzione di farmaci che riducono i livelli di trigliceridi e di colesterolo.



E' molto diffusa la Sindrome Metabolica?

La Sindrome Metabolica tende progressivamente ad aumentare in tutta la popolazione. Uno studio realizzato tra il 1999 e il 2002 ha evidenziato che il 34% dei partecipanti presentava le caratteristiche della sindrome; tale percentuale era in aumento rispetto a quella riscontrata in una ricerca sovrapponibile realizzata tra il 1988 e il 1994 in cui il valore si attestava su 22%.

Fattori favorevoli l'aumento del rischio di sviluppo di Sindrome Metabolica sono:

- Essere sovrappeso ($BMI \geq 25$ kg/m²)
- Menopausa (nella donna)
- Età avanzata
- Fumo
- Dieta ricca in carboidrati
- Mancanza di attività fisica
- Storia familiare di diabete o di Sindrome Metabolica

Rischi per la salute associati a Sindrome Metabolica sono:

- Diabete di tipo 2. E' più frequente in persone che presentano la sindrome. Modifiche dello stile di vita, come perdita di peso ed attività fisica, riducono il rischio di comparsa.
- Malattia cardiovascolare. Comprende patologie delle arterie coronarie e cerebrovascolari, associate ad ipertensione. Queste condizioni possono portare a infarto, ictus cerebrale, angina pectoris.

Come si fa diagnosi di Sindrome Metabolica?

La diagnosi si basa sull'esame clinico e su test ematici (colesterolo e trigliceridi; glicemia a digiuno o emoglobina A1C, anche non a digiuno).

Esiste un trattamento della Sindrome Metabolica?

Gli obiettivi del trattamento sono: ridurre il sovrappeso e aumentare l'attività fisica e, in assenza di risultati, modificare i fattori di rischio cardiovascolare, quali aumento della pressione o del colesterolo, con farmaci specifici.

- **Perdita di peso.** E' possibile, adottando una dieta a basso contenuto in grassi e colesterolo. Tra queste:
 - Dieta mediterranea. E' ricca in frutta, verdura, noci, cereali integrali, olio di oliva: favorisce la riduzione di peso, pressione, lipidi e dell'insulino – resistenza.
 - Dieta mirata alla riduzione di ipertensione, peso corporeo, lipidi e glicemia (DASH, Dietary Approaches to Stop Hypertension). Prevede ogni giorno 4 - 5 porzioni di frutta; 4 - 5 porzioni di verdura; 2-3 porzioni di derivati del latte a basso contenuto in lipidi; sodio in quantità non superiore a 2,4 grammi; grassi < 25% per porzione.
- **Attività fisica.** Gli esercizi aiutano a perdere peso e a ridurre le dimensioni dell'addome, soprattutto nella donna. Gli esperti raccomandano almeno 30 minuti al giorno di attività fisica moderata, come camminare velocemente.
- **Ridurre il rischio di diabete tipo 2.** Perdere peso e mantenere l'attività fisica possono ridurre il rischio di comparsa di diabete di tipo 2.
- **Ridurre il colesterolo.** I livelli di colesterolo LDL (cattivo) aumentano il rischio di malattia coronarica: si raccomanda che i valori si mantengano al di sotto di 80-100 mg/dL. Se la dieta e la perdita di peso non riducono colesterolo LDL, è necessario assumere farmaci specifici.
- **Ridurre l'ipertensione.** E' molto importante che la Pressione Arteriosa (PA) si mantenga entro livelli di sicurezza. Si ricorda che:
 - PA elevata: > 140/90 mmHg
 - Pre-ipertensione: PA massima tra 120 e 139 e PA minima tra 80 e 89 mmHg
 - Terapia farmacologica se PA > 140/90 mmHg; per alcuni andrebbe iniziata con PA > 130/80 mmHg.
 - L'uso di farmaci è necessario quando dieta e attività fisica non modificano PA.
- **Stop al fumo.** Tra gli effetti dannosi del fumo di sigaretta vi è anche l'aumento del rischio di malattia cardiovascolare; sono pertanto importanti iniziative che aiutino i fumatori ad interrompere tale abitudine.



RIFERIMENTI

Meigs JB. Patient education: The metabolic syndrome. <http://www.uptodate.com>

ASPIC ODV Associazione Studio Paziente Immuno Compromesso

Sede c/o Centro SERVIZI Vol.To, Via Giolitti 21, 10123 Torino

CF. 97574720013 www.aspiconlus.it +39 3343898714 info@aspiconlus.it



