

Conosciamo la sindrome metabolica

(Fonte: <https://www.cerbahealthcare.it/> - Dott. Sergio Carlucci 18/02/2025)

La sindrome metabolica è caratterizzata da un quadro clinico determinato dalla presenza contemporanea di varie condizioni, obesità, pressione alta, una circonferenza vita aumentata (obesità viscerale), causata da un eccesso di grasso viscerale intorno agli organi interni come fegato, pancreas e intestino, alterazioni dei livelli ematici di colesterolo e grassi (dislipidemia).

La sindrome metabolica è una patologia che presenta un'incidenza del 20% nella popolazione italiana, percentuale questa che raddoppia nella fascia di età tra i 60 e i 69 anni.

La sindrome metabolica è anche indicata come sindrome da insulino-resistenza in quanto si pensa che la sua causa principale sia la resistenza delle cellule all'insulina che è un ormone prodotto dal pancreas e che ha il compito di controllare il trasporto del glucosio dal sangue nelle cellule dove viene utilizzato per la produzione di energia.

Quali sono i sintomi della sindrome metabolica?

Spesso la sindrome metabolica non causa sintomatologie evidenti, ma in alcuni casi possono comparire sintomi associati a disturbi come l'iperglicemia o l'ipertensione. Nel primo caso possono manifestarsi necessità di urinare frequentemente, secchezza delle fauci e aumento della sete mentre nel secondo mal di testa, vertigini e perdite di sangue dal naso.

Quali sono le principali cause della sindrome metabolica?

La possibilità di sviluppare la sindrome metabolica aumenta particolarmente in presenza di questi fattori:

- obesità addominale
- elevati valori di colesterolo Ldl (colesterolo cattivo) e trigliceridi nel sangue
- bassi livelli di Hdl (colesterolo buono)
- ipertensione arteriosa
- iperglicemia
- insulino-resistenza
- iperuricemia (eccesso di acido urico nel sangue)

In particolare, l'eccesso di tessuto adiposo viscerale provoca il rilascio di alcune sostanze che aumentano l'effetto dei fattori di rischio come: gli acidi grassi non-esterificati (NEFA), che rivestono di grassi i muscoli e il fegato aumentando così l'insulino-resistenza; l'inibitore dell'attivatore del plaminogeno (PAI-1) che contribuisce ad una condizione pro-trombotica; la proteina C reattiva (PCR) che induce un rilascio di citochine e quindi uno stato pro-infiammatorio. Ci sono poi altri fattori come l'età avanzata, la predisposizione genetica, la familiarità per il

diabete e la scarsa attività fisica. Pertanto, più alto è il numero di condizioni di cui si soffre, maggiore è la probabilità di sviluppare questa sindrome.

Quali sono le conseguenze della sindrome metabolica?

La sindrome metabolica quando presente aumenta il rischio di malattie cardiovascolari come aterosclerosi, coronaropatie, infarti, ictus, e di diabete di tipo 2.

Come si diagnostica la sindrome metabolica?

Per la diagnosi di sindrome metabolica si ritiene che sia necessaria la presenza di tre dei seguenti parametri:

- circonferenza vita: maggiore o uguale (\geq) a 102 cm nei maschi, \geq 88 cm nelle femmine;
- pressione arteriosa: \geq 130/85 mmHg;
- colesterolo HDL: minore di 40 mg/dl nei maschi, < 50 mg/dl nelle femmine;
- trigliceridi \geq 150 mg/dl;
- glicemia a digiuno \geq 100 mg/dl.

Come si cura e si previene la sindrome metabolica?

Gli stessi consigli ed indicazioni che possono aiutare a evitare la sindrome metabolica possono allo stesso tempo anche contribuire a prevenire tutte le condizioni che le causano, in particolare:

- **Dieta equilibrata:** una dieta ricca di verdura, frutta, cereali integrali, pesce e proteine vegetali, carni magre. Possibilmente va ridotto il consumo di alimenti contenenti grassi trans e saturi, di carne rossa, di latticini, di insaccati, di sale e di zuccheri aggiunti
- **Attività fisica:** un'attività fisica moderata (come una camminata a passo veloce) di almeno 30 minuti al giorno. L'esercizio fisico, infatti, aiuta a tenere sotto controllo i livelli di glicemia, trigliceridi e pressione arteriosa, riduce la resistenza all'insulina e aumenta il colesterolo Hdl a scapito dell'Ldl.
- **Controllo del peso:** In caso di sovrappeso o obesità, è importante un percorso nutrizionale di dimagrimento sotto il controllo di uno specialista.
- **Gestione dello stress:** Ridurre il livello di stress può contribuire a migliorare la salute metabolica.
- **Controlli regolari:** Le persone a rischio dovrebbero sottoporsi a controlli regolari del sangue e della pressione arteriosa.
- **Terapia medica:** Se i cambiamenti dello stile di vita non sono sufficienti, possono essere prescritti dal medico farmaci o integratori per tenere sotto controllo colesterolo e trigliceridi, glicemia e ipertensione.