

Sindrome metabolica: un italiano su tre ne soffre

1 GIUGNO 2015



La **sindrome metabolica**, che si cela comunemente dietro la classica pancetta, è una condizione clinica che viene spesso trascurata ma che può in futuro far scaturire diversi problemi di salute. A soffrirne sono circa **15 milioni di persone**, quasi **un italiano su tre**. Ciò che allarma di più è che a soffrirne non sono solamente gli adulti ma negli ultimi tempi risulta essere particolarmente sempre più diffusa anche tra i più piccoli, bambini e adolescenti, diventando sempre più sovrappeso.

Proprio per fare luce su questo problema, facendo conoscere e così prevenire i casi di sindrome metabolica, la **Società italiana di medicina interna (Simi)** e la **Federazione delle associazioni dei dirigenti ospedalieri internisti (Fadoi)** hanno indetto la prima **Giornata Nazionale della Medicina Interna sulla sindrome metabolica e i fattori di rischio cardiovascolari**, "Un metro per la vita". Questa, istituita e prevista il prossimo 7 giugno con il patrocinio della Croce Rossa Italiana andrà quindi a sensibilizzare i cittadini riguardo questa patologia spesso sottovalutata scendendo nelle piazze delle principali città italiane offrendo visite gratuite e consegnando un metro di carta per misurare da sé il proprio girovita, che non dovrebbe superare i 102 centimetri per gli uomini e gli 88 centimetri per le donne.

"La sindrome metabolica è una condizione che vediamo essere sempre più presente nella popolazione, caratterizzata dalla coesistenza nella stessa persona di più condizioni o fattori di rischio che aumentano molto il pericolo di andare incontro a malattie cardiovascolari e diabete" ha spiegato Gino Roberto Corazza della Clinica medica del Policlinico San Matteo dell'Università di Pavia e presidente della Società italiana di medicina interna (Simi). Secondo lo stesso misurarsi il girovita sarebbe il mezzo più semplice e allo stesso tempo immediato per accorgersi se si è a rischio o meno di avere la sindrome, "chi ha la pancetta molto spesso nasconde una sindrome metabolica ed è opportuno che controlli anche gli altri parametri per arrivare a una diagnosi chiara".

Ma quali sono i possibili sintomi – spesso trascurati – legati a questa condizione? Oltre al “rilassamento” dell’addome con la classica pancetta, la sindrome metabolica nascondere disturbi da non sottovalutare tra cui **pressione alta**, affiancata ad un **abbassamento dei livelli di colesterolo “buono” (HDL)**, livelli di **glicemia alle stelle** e, come se non bastasse, un aumento del 50% del rischio di imbattersi in casi di **malattie cardiovascolari come infarti e ictus**.

Sindrome metabolica: il decalogo per prevenirla e combatterla

Per questo motivo si può aiutare a “prevenire e curare” questa situazione partendo da ciò che in genere è l’origine del problema stesso, l’alimentazione e lo stile di vita: per questo motivo è importante seguire una dieta bilanciata (in particolar modo quella mediterranea) con pochi grassi affiancata ad un’attività fisica regolare e senza il vizio del fumo. Questa è solo parte di ciò che è stato stilato nel decalogo per un corretto stile di vita “anti-sindrome metabolica” che prevede:

1. Seguire una alimentazione sana secondo la tradizione della dieta mediterranea;
2. Consumare spesso alimenti di origine vegetale: legumi, verdure e frutta;
3. Ricordare che alcuni alimenti come la pasta, il riso, il pesce, i vegetali e i legumi sono chiamati “amici del cuore”, perché quasi privi di grasso e colesterolo;
4. Moderare l’assunzione di cibi grassi;
5. Per condire le pietanze scegli di preferenza l’olio extra-vergine di oliva e usa poco sale;
6. Bere almeno un litro e mezzo di acqua al giorno, anche durante i pasti e limitare il consumo di bevande gassate e zuccherate. Assumere le bevande alcoliche solo ai pasti e con moderazione;
7. Distribuire le calorie giornaliere in 5 pasti: colazione, spuntino, pranzo, merenda e cena. Mangiare lentamente e con tranquillità, gustando i tuoi pasti;
8. Svolgere ogni giorno un po’ di attività fisica: 30 minuti di cammino a passo svelto consentono di mantenere una forma fisica ottimale; 60 minuti aiutano a perdere i chili di troppo;
9. Sfruttare ogni occasione per muoversi: passeggiare il più possibile, andare a fare la spesa o accompagnare i figli a scuola a piedi, preferire le scale all’ascensore, ecc;
10. Non fumare.