

Il tuo lui ha la pancetta? Attenta, potrebbe essere davvero pericolosa per entrambi

Il sette giugno la giornata nazionale dedicata alla prevenzione della sindrome metabolica. Un addome 'rilassato', ma per molti uomini è nota come pancetta, non solo può rovinare la prova costume ma nascondere una glicemia e una pressione un po' alta. O magari che il colesterolo 'buono' Hdl è troppo basso e i trigliceridi sono oltre la soglia. Difficile credere di essere 'malati', in queste condizioni, eppure chi ha almeno tre di questi segni soffre di sindrome metabolica, un problema che riguarda ormai un italiano su tre, circa 15 milioni di adulti. La sindrome, che si sta pericolosamente diffondendo anche fra i bambini e gli adolescenti sempre più cicciottelli, è una vera bomba a orologeria: la probabilità di eventi cardiovascolari come infarti e ictus aumenta infatti del 50%.

"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, presidente della Società italiana di medicina interna (Simi).

Ecco il decalogo per un corretto stile di vita anti-sindrome metabolica prevede:

(Continua a leggere dopo la foto)



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.