

'Sindrome da pancetta' per un italiano su tre, +50% rischio infarto



Articolo pubblicato il: 30/05/2015

Un addome 'rilassato', ma per molti uomini è nota come [pancetta](#), non solo può rovinare la prova costume **manascondere 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%.

Pochissimi sono però consapevoli di rischiare, proprio perché magari i valori sono sballati di poco e non si pensa che **la pancetta unita a troppi grassi nel sangue** e la pressione un po' alta possa fare così tanto male, se non si è chiaramente obesi, ipertesi, diabetici. Per far conoscere la sindrome metabolica e soprattutto per prevenirla, 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' (il 7 giugno), una manifestazione per sensibilizzare gli italiani nei confronti della 'sindrome da pancetta' con il patrocinio della Croce Rossa Italiana.

I medici saranno nelle piazze delle principali città italiane per visite gratuite e per distribuire un metro di carta con cui i cittadini potranno periodicamente **misurare il girovita per stare attenti che non superi** i due numeri 'fatidici', **102 centimetri per gli uomini** e 88 centimetri per le donne: al di sopra di questi valori infatti la probabilità di avere una sindrome metabolica è elevata ed è necessario un monitoraggio degli altri parametri coinvolti, per poter mettere in atto modifiche dello stile di vita adeguate a prevenirne le conseguenze.

"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 – spiega Gino Roberto Corazza della Clinica medica del Policlinico San Matteo dell'Università di Pavia, presidente della Società italiana di medicina interna (Simi) – I cinque parametri di cui tenere conto possono essere ciascuno anche solo leggermente fuori dai limiti: la loro compresenza, tuttavia, incrementa considerevolmente il rischio complessivo del paziente e favorisce la formazione di placche aterosclerotiche nelle arterie più importanti, dalle coronarie cardiache alle carotidi che portano sangue al cervello".

"La misura del girovita - prosegue Corazza - è il mezzo più semplice e immediato per accorgersi se si è ad alto rischio 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. Per questo durante la giornata distribuiremo un metro di carta: si tratta del modo con cui chiunque, anche da solo, può rendersi conto in qualsiasi momento se sta pericolosamente sviluppando la sindrome".

"Durante la giornata di sensibilizzazione, oltre a distribuire il metro di carta e materiale informativo ed educativo sui rischi della sindrome metabolica, sulle modalità della diagnosi e sulle principali norme comportamentali e terapeutiche per il suo controllo - afferma Mauro Campanini, Presidente Fadoi - i nostri medici saranno a disposizione per visite gratuite: oltre a rispondere a questionari sullo stile di vita e le abitudini alimentari, i cittadini potranno sottoporsi gratuitamente alla misurazione del girovita, alla rilevazione della pressione e alla determinazione della glicemia attraverso una semplice puntura del dito, per una valutazione complessiva del rischio cardiovascolare e dell'eventuale presenza della sindrome metabolica". I dati saranno anche utilizzati da Simi e Fadoi per una valutazione scientifica della diffusione e delle caratteristiche della sindrome nel nostro Paese.

Il decalogo per un corretto stile di vita anti-sindrome metabolica 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.