

Salute: 15 milioni di italiani con la “pancetta”, 102 e 88 i numeri “fatidici”

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

30 maggio 2015 12:53



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 mln 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.