

LA PANCETTA È SPIA DELLA SINDROME METABOLICA. I CONSIGLI PER PREVENIRLA



Roma, 2 giugno 2015 – La **pancetta**, tanto temuta specie in periodi come questo, quando ci si prepara ad affrontare la prova costume, può nascondere, in realtà, una patologia, la **sindrome metabolica**. Quell'accumulo di grasso in più sulla pancia può, infatti, nascondere una **pressione alta** o una **glicemia**, oppure un elevato livello di **trigliceridi**, o ancora il **colesterolo buono** troppo basso.

Ebbene, i soggetti che presentano almeno **tre di questi fattori** devono fare attenzione perché soffrono di **sindrome metabolica**, una patologia che colpisce **un terzo degli italiani**, circa 15 milioni tra cui anche bambini e adolescenti, e sono in pochi a conoscerne le conseguenze. Conseguenze di non poco conto visto che in questi casi **aumenta del 50% il rischio di infarti ed ictus**, secondo un recente studio pubblicato sul Giornale italiano di cardiologia.

Proprio per far conoscere la sindrome metabolica e per capire soprattutto come prevenirla, la **Società italiana di medicina interna** (Simi) e la **Federazione delle associazioni dei dirigenti ospedalieri internisti** (Fadoi) hanno indetto per il **7 giugno 2015** la prima **Giornata Nazionale della Medicina Interna sulla sindrome metabolica "Un Metro per la Vita"**, una manifestazione, patrocinata dalla Croce Rossa Italiana, volta a sensibilizzare gli italiani nei confronti della cosiddetta "**sindrome da pancetta**", e che sarà presente nelle principali piazze italiane a Roma, Milano, Bergamo, Torino, Novara, Pavia, Padova, Genova, Modena, Firenze, Perugia, Napoli, Bari, Catanzaro, Catania, Sassari.

Saranno allestiti gazebo dove medici internisti SIMI e FADOI e personale paramedico accoglieranno gli utenti, spiegheranno il significato dell'iniziativa e della patologia ed effettueranno una serie di minime rilevazioni come la misurazione della circonferenza della vita, la glicemia e la pressione arteriosa. A tal proposito, nel corso della giornata nazionale sulla sindrome metabolica sarà distribuito anche un metro affinché gli utenti possano rendersi conto da soli, misurandosi il girovita in qualsiasi momento, se stanno pericolosamente sviluppando la sindrome.

La misura del **girovita** che, normalmente non dovrebbe superare i **102 cm per gli uomini** e gli **88 cm per le donne**, è il mezzo più semplice e immediato per accorgersi se si è ad alto rischio di avere la sindrome metabolica. Il consiglio per chi ha la pancetta è di effettuare più controlli per arrivare a una diagnosi chiara.

"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. 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"

ha spiegato **Gino Roberto Corazza** della Clinica medica del Policlinico San Matteo dell'Università di Pavia, presidente della Società italiana di medicina interna (Simi).

Per un corretto stile di vita ed evitare lo sviluppo della sindrome metabolica, **gli esperti consigliano**, come prima cosa, di seguire una **alimentazione sana** secondo i principi della dieta mediterranea; non fumare; consumare più spesso **alimenti di origine vegetale**, come legumi, verdure e frutta; tenere sempre a mente che alcuni alimenti come **pasta, riso, pesce, vegetali e legumi** sono chiamati **amici del cuore** perché quasi del tutto privi di grasso e colesterolo; **limitare** l'assunzione di **cibi grassi**; **preferire** sempre l'**olio extra-vergine di oliva** per condire il cibo e **limitare** il quantitativo di **sale** assunto durante il giorno; **bere almeno un litro e mezzo di acqua** al giorno e limitare il consumo di bevande gassate e zuccherate; assumere **bevande alcoliche** solo durante i pasti e nei limiti indicati dal Ministero della salute e dall'Oms; distribuire il fabbisogno giornaliero di calorie giornaliere in **5 pasti**; **mangiare lentamente**, in quanto si facilita la digestione; svolgere ogni giorno un po' di **attività fisica**, basta una passeggiata di mezz'ora a passo svelto; sfruttare ogni occasione per **muoversi**, come andare a fare la spesa piedi invece di prendere l'auto e preferire sempre le scale all'ascensore.