

domenica, giugno 7th, 2015 | categoria: [salute](#)

‘Sindrome da girovita’: rischio infarto e ictus in crescita del 50%

Centodieci centimetri per gli uomini e 88 centimetri per le donne: sono i valori-soglia della circonferenza addominale. Al di sopra di queste misure, infatti, diventa più probabile soffrire di sindrome metabolica, un problema che riguarda ormai un italiano su quattro – circa 15 milioni di adulti – e si sta diffondendo perfino fra bambini e adolescenti, ma che soprattutto aumenta del 50% il rischio di infarti e ictus. Per richiamare l'attenzione su questa sindrome e sui fattori di rischio, la Società italiana di medicina interna (Simi) e la Federazione delle associazioni dei dirigenti ospedalieri internisti (Fadoi) hanno indetto per domenica 7 giugno la prima Giornata nazionale della medicina interna sulla sindrome metabolica e i fattori di rischio cardiovascolari.

I campanelli d'allarme. Oltre alla larghezza del girovita, gli altri parametri per la diagnosi della sindrome sono una pressione minima superiore a 85 mmHg e/o una massima più alta di 130, oppure essere già in trattamento antipertensivo; una glicemia a digiuno superiore a 100 mg/dl o la presenza di una terapia ipoglicemizzante; i trigliceridi oltre 150 mg/dl o una cura ipolipemizzante in atto; il colesterolo buono Hdl inferiore a 40 mg/dl nell'uomo o 50 mg/dl nella donna. “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 rischi. La sindrome, che si sta pericolosamente diffondendo anche fra i bambini e gli adolescenti, è considerata un grave fattore di rischio: la probabilità di eventi cardiovascolari come infarti e ictus aumenta infatti del 50 per cento. 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. “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” prosegue il presidente della Simi.

“Un metro per la vita”. Per far conoscere la sindrome metabolica e soprattutto per prevenirla, Simi e Fadoi hanno indetto la prima Giornata nazionale della medicina interna sulla sindrome metabolica e i fattori di rischio cardiovascolari con lo slogan ‘Un metro per la vita’. “La misura del girovita 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”, spiega Gino Roberto Corazza. “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”. 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.

Visite gratuite. "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, i nostri medici saranno a disposizione per visite gratuite", spiega Mauro Campanini, presidente Fadoi. "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". I gazebo della Giornata saranno allestiti nelle piazze di Novara, Torino, Milano, Pavia, Bergamo, Genova, Padova, Modena, Perugia, Firenze, Roma, Napoli, Bari, Catanzaro, Catania, Sassari; a tutti i cittadini saranno distribuite anche le dieci regole per un corretto stile di vita, in grado di prevenire la sindrome metabolica e curarla se è già presente.

Di seguito, il decalogo per un corretto stile di vita anti-sindrome metabolica

1. Segui una alimentazione sana secondo la tradizione della dieta mediterranea.
2. Consuma spesso alimenti di origine vegetale: legumi, verdure e frutta.
3. Ricorda 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. Modera l'assunzione di cibi grassi.
5. Per condire le pietanze scegli di preferenza l'olio extra-vergine di oliva e usa poco sale.
6. Bevi almeno un litro e mezzo di acqua al giorno, anche durante i pasti e limita il consumo di bevande gassate e zuccherate. Assumi le bevande alcoliche solo ai pasti e con moderazione.
7. Distribuisci le calorie giornaliere in 5 pasti: colazione, spuntino, pranzo, merenda e cena. Mangia lentamente e con tranquillità, gustando i tuoi pasti.
8. Svolgi 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. Sfrutta ogni occasione per muoverti: passeggia il più possibile, vai a fare la spesa o accompagna i figli a scuola a piedi, preferisci le scale all'ascensore, ecc.
10. Non fumare