



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Ospedaliero - Universitaria di Bologna



ALMA MATER STUDIORUM
UNIVERSITÀ DI BOLOGNA

Policlinico S. Orsola-Malpighi

Dipartimento Medicina Interna - Prof. R. Corinaldesi

Unità Operativa Endocrinologia - Prof. R. Pasquali

LA SINDROME METABOLICA

Cos'è la sindrome metabolica?

Il termine "sindrome metabolica" descrive un insieme di fattori di rischio metabolici che aumentano la possibilità di sviluppare malattie cardiache, ictus e diabete. La causa precisa della sindrome metabolica non è nota anche se esistono evidenze di alcuni fattori genetici, la presenza di una eccessiva quantità di grasso corporeo, specie a livello dell'addome, e lo scarso esercizio fisico contribuiscono allo sviluppo di tale condizione.

La sindrome metabolica viene diagnosticata quando sono presenti tre o più dei seguenti fattori di rischio:

-elevata quantità di tessuto adiposo addominale (valutata mediante la misurazione della circonferenza della vita): sono considerati patologici valori superiori a 94 cm nell'uomo e superiori a 80 cm nella donna)

-basso colesterolo HDL (il cosiddetto "colesterolo buono"): meno di 40 mg/dl nell'uomo e meno di 50 mg/dL nella donna)

-elevati livelli di trigliceridi: valori superiori a 150 mg/dL

-elevati valori di pressione arteriosa: superiore a 135/85 mmHg o qualora sia già in corso una terapia antipertensiva)

-elevati livelli di glicemia: glicemia a digiuno superiore a 100 mg/dL.

La presenza di tre o più di questi fattori di rischio è un segno che l'organismo è resistente all'azione dell'insulina, un importante ormone prodotto dal pancreas. Quando è presente una condizione di resistenza all'insulina è necessaria una quantità di insulina maggiore rispetto alla norma per mantenere normali livelli di glicemia. Il riscontro di valori elevati di insulina nel sangue a fronte di valori normali di glicemia rappresenta un indice indiretto di tale condizione.

Chi corre il rischio di sviluppare la sindrome metabolica?

La sindrome metabolica è molto frequente nella popolazione, e il rischio di sviluppare la sindrome cresce con l'aumentare dell'età.

Una persona può considerarsi a rischio per lo sviluppo della sindrome metabolica se non svolge attività fisica e se:

-è aumentato di peso, specie a livello della circonferenza della vita (questa semplice misurazione è un indice di eccessiva espansione del tessuto adiposo viscerale, quello, cioè, che si trova all'interno dell'addome e circonda i visceri)

-ha una storia di diabete

-ha elevati livelli di trigliceridi nel sangue

-ha elevati valori di pressione arteriosa

La maggior parte delle persone che ha la sindrome metabolica si sente bene e frequentemente non presenta sintomi, tuttavia queste persone hanno un rischio maggiore di sviluppare in futuro malattie gravi come diabete e patologie cardiovascolari, soprattutto in presenza di familiarità positiva modificare eventualmente le proprie abitudini alimentari.

Come si cura la sindrome metabolica?

Il modo migliore per curare la sindrome metabolica è aumentare l'attività fisica e ridurre il peso corporeo, è inoltre possibile associare farmaci per ridurre la pressione arteriosa e la glicemia.

Se pensi di essere a rischio per la sindrome metabolica parlane con il medico curante o uno specialista, i quali potranno effettuare una diagnosi appropriata, eventualmente, con l'ausilio di indagini di laboratorio.

Conclusioni

Ricorda che la perdita di peso e l'attività fisica sono le armi migliori per prevenire e trattare la sindrome metabolica; è importante sapere se si è affetti o meno dalla sindrome metabolica per poter mettere in atto cambiamenti nello stile di vita prima che compaiano severe complicazioni.



SISTEMA DI GESTIONE CERTIFICATO SECONDO LA NORMA
UNI EN ISO 9001 - 2000

Unità Operativa Endocrinologia - Prof. R. Pasquali
Direttore: Prof. Renato Pasquali
Via Albertoni, 9 - 40138 Bologna
T. +39.051.636.4190 - F. +39.051.636.3080
endocrinologia@aosp.bo.it

Azienda Ospedaliero - Universitaria di Bologna
Policlinico S. Orsola-Malpighi
Via Albertoni, 15 - 40138 Bologna
T. +39.051.636.1111 - F. +39.051.636.1202
Cod. Fisc. 92038610371