

l'Ora della Salute

Chiedete allo specialista
 Inviare le vostre domande a proposito dei temi trattati in questa pagina a giovanni.bisignani@calabriaora.it
 Riceverete risposta per mail o, in forma anonima, nel prossimo numero del giornale.



a cura di
Dr. Giovanni Bisignani
 Direttore UOC Cardiologia ed UTIC Ospedale Castrovillari

Se ti muovi poco attento alla **Sindrome metabolica**

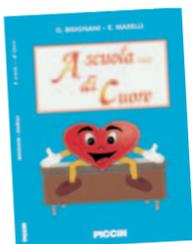
Il termine "sindrome metabolica" è una condizione clinica meritevole di particolari attenzioni per via della sua gravità e diffusione e descrive un insieme di fattori di rischio metabolici che aumentano la possibilità di sviluppare malattie cardiache, ictus e diabete. **La Sindrome metabolica è una combinazione pericolosa**, interessa quasi la metà degli adulti al di sopra dei 50-60 anni e la maggior parte di queste persone si sente bene e frequentemente non presenta sintomi particolari

Per poter parlare di sindrome metabolica devono essere presenti contemporaneamente almeno TRE dei seguenti fattori di rischio:

Pressione arteriosa	superiore a 130/85 mmHg
Trigliceridi	ematici superiori a 150 mg/dl
Colesterolo	HDL inferiore a 40 mg/dl nell'uomo o a 50 mg/dl nelle femmine
Glicemia	a digiuno superiore a 110 mg/dl
Circonferenza addominale	superiore a 102 centimetri per i maschi o a 88 centimetri per le femmine

I dieci comandamenti del cuore

G. BISIGNANI - E. MARELLI



1. La vita è un dono ed il cuore ne è il motore. Occupati del tuo cuore, mantenerlo sano è un compito che riguarda te e chi ti ama.
2. Ricorda che non è mai troppo presto per iniziare ad occuparsi di prevenzione. Il cuore che prepari da bambino è quello che ti ritroverai da adulto.
3. Non fumare: con la sigaretta va in fumo la tua salute e quella di chi ti sta accanto.
4. Mangia sano e magra poco. Il tuo cuore gradisce i cibi della dieta mediterranea
5. Non ingrassare. Sovrappeso ed obesità non fanno rima con sanità. Con l'aumento di peso aumenta anche il tuo rischio di malattia.
6. Controlla la tua pressione, il colesterolo e la glicemia. I fattori di rischio, come le cattive abitudini, tendono a peggiorarsi l'un l'altro e la loro presenza contemporanea aumenta il rischio di malattia.
7. Se hai avuto o hai un familiare con problemi di cuore presta maggiore attenzione ai tuoi fattori di rischio.
8. Trova il tempo per fare attività fisica con metodo e costanza. Lo sport è un grande amico del cuore.
9. Mantieni uno stile di vita salvacuore. Non solo vivrai di più ma soprattutto vivrai meglio.
10. Associa sempre questo stile di vita alla gioia di vivere nel rispetto di te stesso e degli altri.

Come si cura la sindrome metabolica?

Il modo migliore per prevenire e 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 ti sei riconosciuto in almeno tre fattori di rischio descritti potresti essere affetto da sindrome metabolica, parlane con il medico così si potrà effettuare una diagnosi appropriata eventualmente con l'ausilio di indagini di laboratorio.** Quando la sindrome metabolica bussa alla porta, semplici cambiamenti nello stile di vita sono fondamentali per migliorare la situazione ed evitare l'insorgenza di severe complicazioni. Mantenersi in forma non ri-

chiede necessariamente l'iscrizione ad una palestra o l'adozione di costosi equipaggiamenti. Bastano semplici cambiamenti nelle attività quotidiane per inserirvi un po' più di movimento. E' molto importante che l'esercizio fisico sia regolare (almeno quattro volte alla settimana) e che nel complesso duri almeno 50-60 minuti senza troppe interruzioni. Il **fattore di rischio** più importante è IL SOVRAPPESO: tanto più questo è accentuato e tanto maggiori sono le probabilità di essere colpiti dalla sindrome metabolica. Cambiare il modo di mangiare è fondamentale per prevenire o controllare la sindrome me-

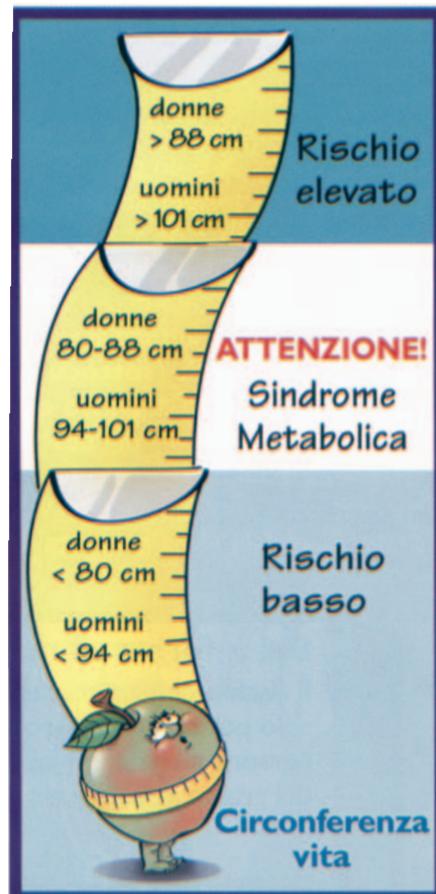
tabolica. Se si vuole perdere peso è importante ricordare che le diete veloci o le sole pillole ed altri supplementi, senza lo sforzo per cambiare stile di vita, possono dare benefici a breve termine ma non migliorare la salute a lungo termine. La sana alimentazione deve sempre essere accompagnata ad esercizio fisico. Mezzo kilogrammo di grasso corporeo contiene all'incirca 4.500 Calorie (Kcal). Se si riduce di circa 640 Calorie al giorno la quantità di calorie assunte con il cibo, si può perdere circa 500 g alla settimana e, se aumenti l'attività fisica in modo da consumare ogni giorno 640 Calorie in più, potrai perdere altri 500 g per settimana.

Hai mai misurato la circonferenza della tua pancia?

La circonferenza addominale, è un parametro molto utilizzato per valutare il rischio cardiovascolare di un soggetto. L'accumulo di grasso in sede viscerale, rappresenta un fattore di rischio indipendente per le patologie cardiovascolari, per il diabete e per la mortalità in genere. Chiunque abbia la pancia ha del grasso viscerale e più ne ha, più è a rischio. **In altre parole, avere la caratteristica pancia si traduce in una minore speranza di vita.** La circonferenza addominale si valuta in modo semplice con un comune nastro metrico, non elastico, posizionato a livello dell'ombelico. E' molto importante mantenere in orizzontale il nastro metrico ed evitare di stringerlo eccessivamente o mantenerlo troppo allentato; l'addome deve inoltre essere spoglio da vestiti. Si tratta di un metodo indiretto, ma pratico, economico e dotato di una discreta attendibilità.



La circonferenza addominale, rilevata secondo il procedimento appena descritto, assume significato diverso in relazione all'età ed al sesso dell'esaminato. In particolare, per un individuo adulto:
1 Valori superiori a 94 cm nell'uomo e ad 80 cm nella donna sono indice di obesità viscerale e si associano ad un "rischio moderato"
2 Valori superiori a 102 cm nell'uomo e ad 88 cm nella donna sono associati ad un "rischio accentuato".

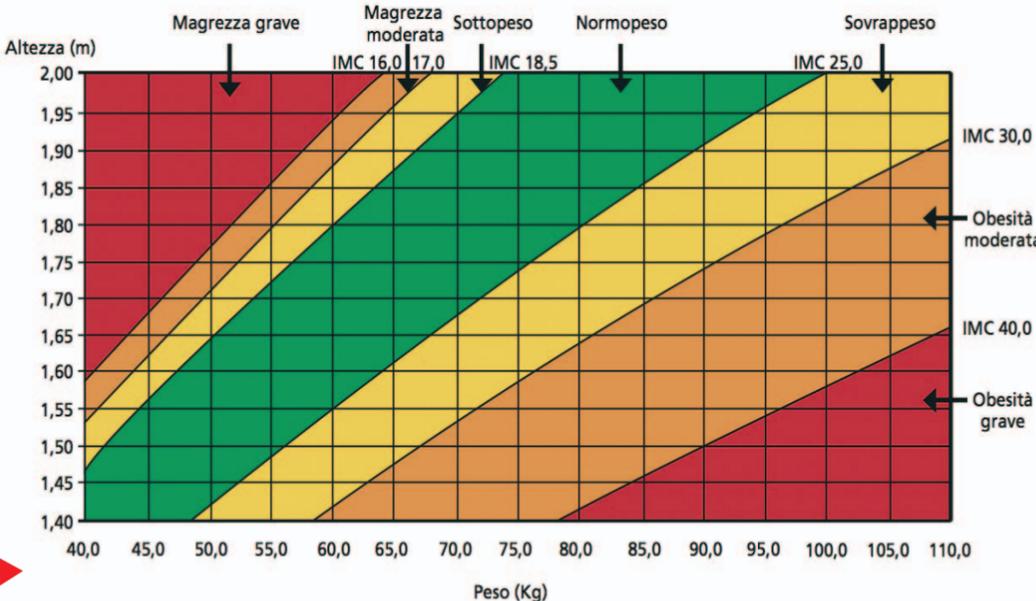


Controlla il tuo peso!!!

Il nostro peso rappresenta l'espressione del bilancio energetico tra entrate ed uscite di calorie. Se si introduce più energia di quanto se ne consuma, l'eccesso si accumula nel nostro corpo sotto forma di grasso, determinando un aumento di peso oltre la norma.

La figura riportata consente di stabilire se il proprio peso è nella normalità o se ne discosta. Identifica la tua categoria nello schema unendo il valore in metri corrispondente alla tua statura (riga verticale sinistra) con il valore corrispondente al tuo peso in Kg (riga orizzontale). Il punto di incontro indicherà la fascia nella quale si colloca il tuo peso.

Schema per la valutazione dell'adeguatezza del peso corporeo negli adulti (età superiore a 18 anni)



Scrivi qui il tuo valore: circonferenza della vita _____ cm, e barra la casella in alto se il tuo valore è nella zona della Sindrome Metabolica o se è più elevato