

# RISCHIO CARDIOMETABOLICO INTEGRATO (OBESITÀ E SINDROME METABOLICA)



**I tuoi valori**  
a portata di mano

## LA PATOLOGIA



Il rischio cardiovascolare spesso non è isolato, ma si associa con quello metabolico, cioè con il rischio di sviluppare diabete mellito tipo 2 (forma di diabete più diffusa che colpisce soggetti in età media-avanzata) e altre complicanze metaboliche.

Questo rischio cardiometabolico integrato viene riassunto nel termine "Sindrome Metabolica".

Questa condizione patologica è piuttosto frequente, inizia oggi a colpire anche i bambini e i ragazzi e rappresenta una situazione di rischio ancor più grave rispetto alla sola dislipidemia (alterazione di uno o più parametri lipidici come colesterolo e/o trigliceridi). **Come si definisce la sindrome metabolica?** Secondo le Linee Guida Americane sul trattamento dell'ipercolesterolemia nell'adulto (2005), si ha sindrome metabolica se se si hanno almeno 3 fra i seguenti 5 parametri:

- **obesità addominale-centrale** (circonferenza vita  $\geq 102$  cm negli uomini,  $\geq 88$  cm nelle donne)
- **trigliceridemia**  $\geq 150$  mg/dL
- **colesterolo HDL** (colesterolo "buono")  $< 40$  mg/dL per gli uomini e  $< 50$  mg/dL per le donne

- **pressione arteriosa**  $\geq 130/85$  mmHg
  - **glicemia** (livello di glucosio nel sangue) a digiuno  $\geq 100$  mg/dL.
- Maggiore è il numero di fattori presenti, maggiore è il rischio di sviluppare malattie cardiovascolari e metaboliche e di aggravare le loro complicanze.

## CONSIGLI ALIMENTARI



La sindrome metabolica deriva da una complessa interazione tra fattori genetici ed ambientali (attività fisica, fumo, alimentazione).

Per la prevenzione ed il trattamento di tale sindrome è importante controllare:

- **l'apporto alimentare**, che dovrà contenere una quantità di energia più contenuta (KiloCalorie), soprattutto in presenza di sovrappeso.
- **la qualità degli alimenti**, facendo attenzione al loro Indice Glicemico (parametro che indica quanto un alimento aumenta la glicemia, dopo l'assunzione, a confronto con il glucosio) e prediligendo quelli caratterizzati da un valore di questo parametro basso.

Una particolare attenzione va posta alla qualità dei grassi assunti, con l'obiettivo di ridurre la quantità dei grassi saturi (di origine animale) e privilegiando invece alimenti come il pesce e, in quantità moderata, gli oli vegetali, notoriamente ricchi di acidi polinsaturi (i famosi omega 3).

## Cosa fare e cosa non fare



La sindrome metabolica si riconosce valutando i 5 parametri indicati sopra, tutti facilmente rilevabili e monitorabili grazie all'autoanalisi in Farmacia.

Oltre ad una corretta alimentazione, è importante migliorare anche lo stile di vita, eliminando il fumo, se presente, e aumentando l'attività fisica, in caso di vita troppo sedentaria.



**LO SAPEVI  
CHE...**

Il rischio cardiometabolico può variare anche in base al gruppo etnico di appartenenza.

In una società multietnica come ormai è oggi quella italiana, questo aspetto va considerato, ad esempio definendo dei limiti per la circonferenza addominale specifici per le varie etnie.