

LA SINDROME METABOLICA UN "PERICOLO" QUASI SCONOSCIUTO

Caratterizzata da una pericolosa associazione di obesità, ipertensione e diabete, la Sindrome Metabolica è ancora oggi poco nota nel nostro Paese. Per prevenirla occorre migliorare la propria alimentazione e praticare ogni giorno una moderata attività fisica. Ecco i consigli della Croce Rossa Italiana.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) già da alcuni anni ha posto l'attenzione su quella che viene ormai comunemente definita una "epidemia di obesità e diabete" da cui purtroppo anche l'Italia – un tempo patria della dieta mediterranea – oggi sembra non essere più immune. La Sindrome metabolica è caratterizzata da vari fattori, anche ereditari, ma un peso importante lo gioca senza dubbio il connubio di errata alimentazione, fatta di eccessivo consumo di proteine, grassi saturi e zuccheri, e vita moderna sempre più sedentaria.

Si tratta di un pericoloso quadro clinico caratterizzato da una serie di disturbi del metabolismo quali: peso corporeo eccedente con prevalenza di depositi addominali (**obesità**), ridotta tolleranza al glucosio e resistenza all'azione dell'insulina (**diabete**), **pressione arteriosa elevata** ed **aumento dei grassi nel sangue** (trigliceridi e colesterolo).

La principale conseguenza di questo stile di vita errato è che oggi **oltre la metà della popolazione italiana è in sovrappeso**, mentre ben 4 milioni di persone (il 25% in più rispetto a 10 anni fa) risultano obese. Di queste solo il 18% si mette a dieta, mentre l'8% usa farmaci per curarsi. Un vero peccato perchè – se proprio l'obesità è stata indicata come principale fattore di rischio per la SM – un modesto calo di peso produrrebbe un miglioramento significativo nelle persone affette da questa patologia.

Oltre all'obesità – a causa di uno stile di vita errato - anche la prevalenza di casi di diabete insulino-resistente è sostanzialmente raddoppiata (6/8% degli italiani), mentre i decessi per malattie cardiovascolari ammontano ogni anno a circa 250 mila: prima causa di morte (40% del totale), seguita dai decessi per tumore che però, nel 35% dei casi – hanno anch'essi origine da un'alimentazione sbagliata o da un eccessivo consumo di alcool.

Inoltre, in Italia il 33% degli uomini viene colpito da ipertensione, percentuale che scende di soli due punti (31%) per le donne, mentre il 21% degli individui maschi e il 25% delle donne soffre di colesterolo alto. Questo, in sintesi, il preoccupante quadro clinico della sindrome metabolica: nel nostro Paese l'eccesso di peso e le malattie ad esso correlate, oltre a costare quasi **23 miliardi di euro annui** al Servizio Sanitario Nazionale, causano – cosa ben più grave – **100 mila infarti ogni anno (4 morti ogni ora)**.

Infine, spesso alcuni soggetti affetti da SM vanno incontro ad una malattia del fegato denominata **steatosi epatica**, caratterizzata dal deposito di grassi nelle cellule di questo organo: tale processo può portare, in alcuni casi, a due gravi patologie, la cirrosi epatica e l'epatocarcinoma.

ERRATA ALIMENTAZIONE, ANCHE I PIU' GIOVANI SONO A RISCHIO SM

Anche gli adolescenti ed i bambini cominciano a risentire degli effetti di un'alimentazione sbilanciata e di una eccessiva sedentarietà: il 36% di loro è infatti obeso o in sovrappeso. E' stato provato scientificamente poi che adolescenti e bambini obesi - rispetto ai loro coetanei normopeso - corrono maggiori rischi di sviluppare diabete e malattie cardiache ad un'età più precoce di quanto non si pensasse fino a qualche tempo fa.

A stabilirlo numerosi studi tra cui quello pubblicato dai **ricercatori della Yale University**, secondo cui circa **la metà dei bambini e degli adolescenti con peso eccessivo viene**

colpito da SM. E la probabilità di andare incontro a questa patologia – secondo questo studio – aumenta proporzionalmente con il livello di obesità.

L'obesità, quindi, lungi dall'essere per l'adolescente solo una questione estetica, rappresenta invece un grosso problema che apre la strada ad una serie di gravi patologie. Dalla ricerca prima citata – pubblicata su The New England Journal of Medicine – risulta infatti che su 439 ragazzi presi in esame, 244 di loro erano moderatamente obesi, mentre i restanti 195 risultavano gravemente obesi. La sindrome metabolica è stata riscontrata nella metà dei bambini gravemente obesi e nel 39% di quelli con modesta obesità. Inoltre, nei due anni successivi, 8 dei 34 bambini con la SM hanno sviluppato il diabete di tipo 2.

IL VERO PERICOLO ARRIVA DALLA SOMMA DI VARIE PATOLOGIE, ANCHE SE DI MEDIA ENTITÀ

I soggetti affetti da sindrome metabolica presentano un rischio di morte per malattie cardiovascolari circa il doppio più alto rispetto alla media, mentre il rischio di insorgenza di attacchi di cuore e di ictus è praticamente triplicato. Mentre riguardo alle singole patologie (ipertensione, diabete, colesterolo, ecc.) gli italiani sembrano abbastanza informati ed attenti a misurare i propri valori, **nei confronti della Sindrome metabolica emerge ancora oggi una quasi totale disinformazione da parte dei nostri connazionali.** In realtà, a ben vedere, il rischio per la salute può risultare molto più alto di fronte alla concomitanza di due o tre patologie di media entità piuttosto che in presenza di una sola sintomatologia anche se di entità medio-alta.

Ma come riconoscere chiaramente un quadro clinico da SM? Solitamente vengono considerati pazienti a "rischio" di Sindrome Metabolica quelli che presentano tre o più dei seguenti sintomi:

- Indice di massa corporea (rapporto esistente tra peso ed altezza) superiore a 30
- Girovita superiore a 102 per gli uomini e a 88 per le donne
- Ipertensione arteriosa superiore a 130 (massima) e 90 (minima)
- Glicemia a digiuno superiore a 110 mg/dl
- Colesterolemia superiore a 200 mg/dl
- Trigliceridemia superiore a 150 mg/dl

SANA ALIMENTAZIONE E MOVIMENTO: ECCO LE ARMI PER SCONFIGGERE LA SINDROME METABOLICA

Per combattere questa importante patologia oggi lo strumento più idoneo rimane la prevenzione: migliorare la propria alimentazione e praticare una moderata attività fisica giornaliera è la più efficace arma a disposizione di tutti per prevenire la SM.

A tal fine la Commissione della Croce Rossa Italiana, in occasione della campagna "Misuriamoci", ha realizzato un **Decalogo per prevenire e combattere la SM** (cfr. scheda allegata), fornendo una serie di utili consigli per quanto riguarda una dieta sana e bilanciata e la pratica di una moderata attività fisica.

Una **corretta alimentazione** è una norma che tutti noi dovremo seguire per mantenere uno stato di salute soddisfacente. In generale questo significa imparare a dosare le quantità dei cibi assunte in funzione del loro potere calorico e del nostro fabbisogno energetico quotidiano. In termini di equilibrio tra le varie tipologie di nutrienti, il **55-60% delle calorie** deve provenire dai **carboidrati** (pane, pasta, riso, ecc.), il **25-30% dai grassi e condimenti** (olio di oliva e semi) e il restante **15-20% dalle proteine** (carne, pesce, formaggi magri, uova e legumi).

Riguardo ai tempi e alle modalità è sempre preferibile consumare **5 pasti al giorno** con **intervalli di 3 – 4 ore tra loro**, assumendo con la colazione, il pranzo e la cena l'80% del fabbisogno calorico giornaliero e tramite due spuntini il restante 20%. Da limitare sempre il consumo di alimenti proteici ad alto contenuto di grassi saturi e colesterolo (es. insaccati,

latticini, formaggi), oltre ai dolci, gli snack, le bevande zuccherate e gli alcolici. Anche per i condimenti va fatta attenzione: in generale è sempre preferibile utilizzare l'olio extra vergine di oliva invece del burro o delle margarine. Da assumere invece in grandi quantità – almeno mezzo Kg al giorno – frutta, verdura ed ortaggi, sia cotti che crudi, in quanto ricchi di vitamine, antiossidanti e minerali. Le porzioni giornaliere (4 o 5) devono essere variate e multicolore: ogni colore è infatti segno di un diverso micronutriente prezioso per il nostro organismo.

Altro aspetto fondamentale per prevenire la sindrome metabolica è rappresentato poi da uno **stile di vita attivo**. In questo senso il movimento risulta un alleato straordinario per il benessere del corpo in quanto l'attività fisica permette di bruciare le calorie assunte con gli alimenti. I nostri muscoli infatti consumano carboidrati e grassi di deposito non solo durante lo sforzo fisico ma anche nelle ore successive.

Un impegno fisico consigliato a tutti per uno stile di vita sano è rappresentato da **30/40 minuti di cammino a passo spedito**. Oltre alle passeggiate, un benefico esercizio muscolare può essere svolto – per chi ama praticare uno sport - sia in palestra, prediligendo le attività aerobiche, sia nuotando in piscina o andando in bicicletta. Ma anche il ballo, il fare la spesa a piedi, o il salire le scale evitando l'ascensore – come pure il gioco all'aperto per i più giovani – rappresentano tutti utili esercizi da fare nel quotidiano per mantenere il proprio corpo in movimento. E' bene sapere, infatti, che si consumano più o meno le stesse calorie (un po' meno di 450) ballando oppure giocando a basket o a pallavolo per un'ora; mentre una camminata lungo un sentiero di montagna rappresenta un impegno fisico importante (circa 600 calorie) quasi quanto un'ora di nuoto o ciclismo. Infine anche la somma di tante piccole frazioni di attività quotidiane (es. rampe di scale, giardinaggio, lavori domestici, ecc.) porta ad un indubbio beneficio per la nostra salute soprattutto se queste azioni vengono ripetute con regolarità.

In generale poi l'attività fisica dovrebbe essere praticata ad ogni età – senza mai esagerare – ma preferendo un esercizio fisico regolare e moderato alle attività troppo intense. A tal proposito, una buona regola è rappresentata dal **controllo del battito cardiaco** durante l'attività sportiva: il numero dei battiti cardiaci deve infatti essere contenuto entro limiti definiti e rapportati all'età. Ma come calcolare questi limiti? La formula *standard* consiste nel sottrarre ad un valore fisso di 220, l'età, intesa come numero di anni: il numero risultante dalla sottrazione non deve mai essere superato nel computo dei battiti cardiaci, a meno che il medico di medicina generale non sia di diverso parere. Un esempio? Se un uomo adulto di 38 anni sta compiendo una camminata in alta quota, il suo battito cardiaco non deve di norma superare i 182 battiti ($220 - 38 = 182$).