

**IL CENTRO ANALISI "BIOCHIMICA" OFFRE
UN PACCHETTO ESAMI UTILE ALLA
PREVENZIONE, A TARIFFA AGEVOLATA:**

- GLICEMIA
- COLESTEROLO HDL
- TRIGLICERIDI
- INSULINEMIA
- INDICE HOMA

* **L'indice HOMA** è un indice utilizzato per valutare l'insulina resistenza, una condizione in cui l'insulina non riesce ad esercitare la sua azione per una carenza numerica o funzionale dei recettori. La resistenza all'insulina è un segno precoce del rischio di diabete e può precedere anche di alcuni anni la comparsa conclamata del diabete di tipo II. Tale indice evidenzia precocemente questa resistenza permettendo così di intervenire con la dieta, in particolare, in soggetti obesi o comunque in sovrappeso con un eccesso di grasso addominale e in soggetti con familiarità diabetica.

Cos'è necessario fare prima di sottoporsi a questi esami?

Prima di sottoporsi al **prelievo del sangue** è necessario un periodo di digiuno di almeno 8 ore.



 **Biochimica**
Centro Analisi Chimico Cliniche

**LA LINEA GIUSTA E' PREVENIRE
CAMPAGNA DI SCREENING**

LA SINDROME METABOLICA

LA PREVENZIONE ATTRAVERSO LA NUTRIZIONE

Dal 20 Maggio al 30 Giugno 2016



 **Biochimica**
Centro Analisi Chimico Cliniche

**VIA NAZIONALE, 84034 PADULA (SA) - PIAZZALE EUROSPIN -
tel./fax 0975 74208 - cell. 373 7832999
email: info@laboratoriobiochimica.it
www.laboratoriobiochimica.it**

Come viene definita la sindrome metabolica?

La definizione della sindrome si fonda sulla presenza di almeno **tre** dei cinque fattori di rischio cardio-metabolico che la caratterizzano:

- larghezza del girovita (102 cm nell'uomo e 88 cm nella donna)
- pressione arteriosa (massima superiore a 130 mmHg e/o minima superiore a 85 mmHg);
- glicemia a digiuno superiore a 100 mg/dl;
- trigliceridi superiori a 150 mg/dl;
- colesterolo HDL inferiore a 40 mg/dl nell'uomo e 50 mg/dl nella donna



Quali i sintomi?

Nonostante il maggior rischio di sviluppare in futuro condizioni come il diabete e varie patologie cardiovascolari, le persone che soffrono di sindrome metabolica, spesso, non presentano sintomi e affermano, per lo più, di "sentirsi bene".

Quali le cause?

Come è vero per molte condizioni mediche, la genetica e l'ambiente giocano un ruolo importante nello sviluppo della sindrome metabolica. I fattori genetici influenzano ogni singolo componente della sindrome: la componente familiare gioca, infatti, un ruolo importante, poiché ogni fattore che includa diabete di tipo 2, ipertensione, o problemi cardiaci, aumenta notevolmente la probabilità che un individuo svilupperà la sindrome metabolica. D'altra parte, le condizioni ambientali, come lo stile di vita sedentario e il progressivo aumento di peso, possono contribuire in modo significativo al rischio di sviluppare la sindrome metabolica.

Qual è la sua incidenza?

E' stato rilevato che l'incidenza di questa sindrome aumenta con l'età e, secondo i dati dell'Osservatorio epidemiologico cardiovascolare raccolti a partire dal 1998, in Italia ne è affetto in media il 23% degli uomini e il 21% delle donne, con punte maggiori nelle fasce di età più a rischio.

Gli esperti della Società italiana di medicina generale affermano che chi si trova in questa condizione presenta un rischio di eventi cardiovascolari pressoché doppio rispetto a chi non ne è affetto.

La sindrome metabolica è presente in circa il 5% delle persone con peso corporeo normale, nel 22% di coloro che sono in sovrappeso e nel 60% di quelli considerati obesi. Gli adulti che continuano a ingrassare di cinque o più chili all'anno aumentano il loro rischio di sviluppare la sindrome metabolica fino al 45%.

Mentre la stessa obesità è probabilmente il più grande fattore di rischio, altri fattori importanti sono:

- Donne in post-menopausa
- Fumo
- Dieta ricca di carboidrati
- Mancanza di attività fisica (anche senza variazione di peso)
- Consumo di alcol

Perché è importante essere a conoscenza di cosa sia?

La sindrome metabolica è una condizione che può aprire la strada a diabete e malattie cardiache, ad oggi, due delle più comuni e importanti malattie croniche. Infatti aumenta il rischio di diabete di tipo 2 (il tipo comune di diabete) di quasi il 30%, mentre aumenta il rischio di malattie cardiache di 2-4 volte rispetto alla popolazione normale.

Inoltre è associata ad accumulo di grasso nel fegato, con conseguente infiammazione e potenziale cirrosi. Anche i reni possono essere colpiti, in quanto vi è un'associazione con la microalbuminuria, ossia la perdita di proteine nelle urine.

Altri problemi associati alla sindrome metabolica comprendono la sindrome dell'ovaio policistico, l'aumentato rischio di demenza con l'invecchiamento e il declino cognitivo degli anziani.

Come viene trattata?

Come è stato discusso, la maggior parte delle persone con sindrome metabolica sono in sovrappeso e conducono una vita sedentaria. Modificare lo stile di vita è, quindi, il trattamento migliore. Ciò include una riduzione del peso mediante un programma specifico che comprenda **dieta ed esercizio fisico**.

E come prevenirla?

E' necessario:

- mantenersi in **peso-forma** (particolare attenzione deve essere posta nel prevenire l'accumulo di grasso soprattutto a livello addominale);
- svolgere regolarmente **attività fisica**;
- seguire una **dieta bilanciata**

