



LA SINDROME METABOLICA



LA PATOLOGIA



Il cosiddetto “**paziente lipocentrico**” è un soggetto caratterizzato dalla “Sindrome Metabolica”, con la contemporanea presenza di alcuni dei quadri seguenti fra loro variamente associati: sovrappeso, ipertensione e/o patologie cardiovascolari, ipercolesterolemia e dislipidemia, alterazioni del metabolismo dei carboidrati. Negli ultimi anni è andata crescendo la cosiddetta “ipotesi lipocentrica” come minimo comune denominatore delle varie problematiche associate, compreso il rischio diabetico legato al dismetabolismo dei carboidrati in tali soggetti. Questi pazienti sono spesso “polittrattati”, in quanto considerati a rischio polipatologico, con vari farmaci quali: anti-ipertensivi, coronaro-dilatatori, anti-aggreganti, anti ipercolesterolemici, re-sensibilizzanti all’insulina, ecc. L’ipercolesterolemia è da molti considerata il primo obiettivo da neutralizzare in questi casi. La “ipotesi lipocentrica” sta a significare, a differenza della “ipotesi glucocentrica”, che la “causa comune” delle varie patologie va ricondotta ad una alterazione del metabolismo dei grassi (lipocentrica) e non degli zuccheri (glucocentrica). In pratica: un soggetto con ipercolesterolemia ha più probabilità di diventare iperteso e poi diabetico e viceversa.



LO STILE DI VITA CONSIGLIATO



A chi è affetto da una delle patologie della sindrome metabolica associata al rischio concreto di sviluppare progressivamente anche le altre, oppure a chi è già affetto dalle varie “componenti” della sindrome stessa, ad esempio un iperteso, sovrappeso con alterazioni del metabolismo lipidico (dei grassi) o glucidico (degli zuccheri), potremmo dire che lo stile di vita ideale è quello consigliato per ciascuna delle varie patologie. In particolare il primo elemento da tenere in considerazione è il controllo del peso e del IMC (Indice di Massa Corporea). Senza ricorrere a particolari strumenti (policometro) è sufficiente disporre di un metro non rigido e misurare la circonferenza addominale passando sopra le spine iliache (anca) e centrando la misura sull’ombelico. Nelle donne la circonferenza ideale è inferiore ad 82 cm e non deve mai superare gli 88 cm; negli uomini deve essere inferiore a 102 cm e non superare mai i 108 cm. L’uso delle moderne bilance di pesatura (acquistabili anche in farmacia), permette di inserire i propri dati (selezionando la voce mediante un pulsante) ed inserire genere (uomo/donna), età ed altezza, in modo da avere un valore predittivo (in base al peso) della propria **massa grassa e della massa magra** (ossa e muscoli). Alimentazione ipo e/o normocalorica e sport/movimento per lottare contro la sedentarietà completano il quadro. E’ fondamentale modificare ed adattare le proprie abitudini alimentari e ridurre la quantità di cibo col procedere dell’età : **se si assume la stessa quantità di calorie prima e dopo i 50 anni, continueremo a prendere ed accumulare peso!** Nelle donne in post-menopausa la massa grassa può raddoppiare a parità di calorie e tipologia della dieta. Poiché chi è affetto da sindrome metabolica deve “abbattere” il rischio complessivo, dovrà smettere di fumare ed assumere senza tentennamenti i farmaci prescritti, evitando pericolosi periodi di “non assunzione” degli stessi.

I TEST

IN FARMACIA ED A CASA



In farmacia abbiamo la possibilità di poter eseguire le 4 fasi fondamentali per prevenire la sindrome metabolica o le complicanze della stessa ed anche per cercare di fare in modo che se si è già diabetici NON si diventi ad esempio ipertesi. Quindi periodicamente in farmacia dovremmo/potremmo eseguire questi controlli:

- **Peso ed altezza (con eventuale IMC) che ci dirà se siamo in sotto-peso (inferiore a 20), normopeso (fra 20-24,5), in sovrappeso (superiore a 25) oppure obesi (superiore a 30, con rischio grave se supera i 40); l'IMC ottimale si colloca fra 21-24**
- **Misurazione della Pressione Arteriosa (ottimale sotto i 135/80 con frequenza cardiaca fra 65-75 battiti/minuto a riposo)**
- **Misurazione della colesterolemia (ottimale sotto i 160 mg/dl)**
- **Misurazione della glicemia (ottimale sotto i 100 mg/dl)**
- **A casa potremo ripetere le stesse misurazioni (in particolare del peso, della pressione arteriosa e della glicemia)**



I RISCHI E LA PREVENZIONE



La sindrome metabolica può essere la causa di numerose complicanze tipiche delle varie patologie in essa associate.

Le complicanze più frequenti sono quelle derivanti dall'ipertensione (ictus, TIA, scompenso cardiaco e malattia vascolare renale), dall'ipercolesterolemia (infarto, angina ed ictus) e dal diabete (neuropatia, nefropatia, retinopatia).

Per abbattere i rischi vanno messi in sinergia:

- Stile di vita
- Alimentazione
- Controlli preventivi
- Farmaci da assumere con “aderenza” iniziale alla terapia e “persistenza”, vale a dire mantenimento nel tempo.

In farmacia potremo inoltre richiedere un consiglio professionale per controllare in modo integrato la nostra salute con una serie di prodotti ed accorgimenti quali in particolare integratori e dispositivi medici.

**SE AVETE DEI DUBBI
PARLATENE COL VOSTRO FARMACISTA**

