



SINDROME METABOLICA: LA PREVENZIONE

a cura di:
**Benelli Roberto, Capecchi Stefania,
Giacchè Daniela**

SINDROME METABOLICA: LA PREVENZIONE

Cos'è la Sindrome Metabolica (MetS)

La Sindrome metabolica è una condizione patologica per lo più conseguente ad uno stile di vita non corretto e a sedentarietà. Viene definita da almeno tre dei seguenti fattori:

- ♦ **Circonferenza vita** ≥ 102 cm nei maschi e 88 cm nelle femmine
- ♦ **Pressione arteriosa** $\geq 130/85$ mmHg o in terapia medica
- ♦ **Glicemia a digiuno** ≥ 110 mg/dl o diabete conclamato
- ♦ **Trigliceridemia** ≥ 150 mg/dl
- ♦ **Colesterolo HDL** < 40 mg/dl nei maschi e < 50 mg/dl nelle femmine

L'incremento della glicemia e dei trigliceridi ed i bassi livelli di HDL (colesterolo buono) sono indicativi di un accumulo di grasso viscerale. Inoltre potrà comparire resistenza insulinica che è una condizione caratterizzata dalla riduzione dell'attività biologica dell'insulina a cui consegue una ridotta utilizzazione muscolare del glucosio e aumento della sua produzione epatica, un incremento dei livelli circolanti di acidi grassi che a livello epatico determinano un aumento della sintesi dei trigliceridi, del colesterolo LDL (colesterolo cattivo) e riduzione del colesterolo HDL.

Quali sono le conseguenze della MetS?

La MetS si associa a sovrappeso e ad obesità che si caratterizzano per creare uno stato infiammatorio cronico di basso grado. Il tessuto adiposo viscerale determina un aumento di acidi grassi liberi che raggiunto il fegato con la circolazione portale vengono trasformati in trigliceridi. Questi, accumulandosi negli epatociti, sono responsabili di steatosi epatica non alcolica che può evolvere a steatoepatite. La MetS aumenta il rischio di malattie cardiovascolari e di diabete ed è correlata con una maggiore incidenza di malattie neurodegenerative (m. di Alzheimer, m. di Parkinson) e declino cognitivo fino alla demenza, la cui incidenza aumenta con l'aumento dell'età. MetS e Obesità sono fattori di rischio oncogeno per la presenza di insulinoresistenza con iperinsulinemia, aumento dei fattori di crescita insulinosimili (IGF), modificazioni ormonali (incremento della frazione libera del testosterone e elevazione di estradiolo plasmatico per diminuzione di SHBG=*Sex Hormone Binding Globulin*), iperproduzione di ROS (specie ossigeno-reattive) e stress ossidativo, diminuzione di enzimi antiossidanti, di citochine pro-infiammatorie quali l'interleuchina-6 (IL-6) ed il Tumor Necrosis Factor-alfa (TNF-alfa) ed attivazione di vie di segnale quali il fattore di trascrizione Nuclear Factor-kB (NF-kB) implicate nella cancerogenesi. MetS e Obesità possono favorire non solo lo sviluppo di numerose neoplasie ma anche la progressione e la mortalità da tumore (*Esposito et al. Diabetes care, 2012*).

Come si diagnostica la MetS?

La misurazione del girovita, la determinazione dell'indice di massa corporea (BMI), il controllo della pressione arteriosa, la determinazione del profilo lipidico, della glicemia e della proteina C reattiva (PCR) sono esami sufficienti alla diagnosi di MetS ed alla valutazione del grado di infiammazione. La determinazione ematica della PCR, in condizioni basali, è un importante indicatore dello stato infiammatorio essendo prodotta dal fegato per stimolazione da parte della IL-6. Anche l'enzima microsomiale Gamma-glutamyl-transpeptidasi (*gamma-GT*) è un indicatore sensibile di danno epatico. L'ecografia epatica potrà dimostrare la presenza ed il grado di steatosi.



Girovita



Pressione arteriosa



Glicemia e Profilo lipidico



Ecografia epatica

Come si può prevenire la MetS?

Un sano regime alimentare, un corretto stile di vita (no fumo, nè alcol, etc.), un'attività non sedentaria, il regolare controllo del peso e della circonferenza vita sono elementi base della prevenzione.

La **pratica regolare dell'attività fisica** rappresenta un intervento di prima linea che esercita azioni favorevoli sia nella prevenzione che nella terapia della sindrome metabolica, nell'obesità, nel diabete, nel controllo della pressione arteriosa e nella depressione di grado lieve. L'attività fisica favorisce l'“invecchiamento in salute” che è un aspetto importante della salute pubblica considerando il progressivo prolungamento della vita media della popolazione. Nell'obesità la riduzione del grasso corporeo riguarda in modo prevalente il grasso viscerale che è causa di infiammazione cronica; esso risulta più sensibile all'attività fisica rispetto al grasso sottocutaneo (Benelli e Giacchè. *Attività fisica è prevenzione*. Ed. Partner-Graf, 2018).

Un **corretto regime alimentare** fondato su una dieta ipocalorica, antinfiammatoria (*Dieta Mediterranea tradizionale*) eventualmente associata a digiuno intermittente rappresenta un ulteriore elemento di prevenzione (Benelli et al. *La dieta mediterranea*. Ed. Partner-Graf, 2015).

La MetS nei pazienti oncologici

Nei pazienti a cui è stato diagnosticato un tumore, o in terapia antitumorale, è necessario adottare un corretto regime alimentare e seguire moderata attività fisica aerobica (camminata a passo sostenuto), alternata ad attività anaerobica o di potenza (allenamento con pesi, corsa veloce) per contrastare l'evoluzione della malattia.



Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori (LILT) - Sezione di Prato

LEGA TUMORI SEZIONE DI PRATO

Prato, Via Giuseppe Catani 26/3

Tel. 0574-572798 - Fax 0574-572648

www.legatumoriprato.it - info@legatumoriprato.it

GIORNI DI ATTIVITÀ

L'attività sanitaria viene svolta il Lunedì, il Mercoledì ed il Venerdì dalle ore 8.30 alle 16.30 ed il Martedì ed il Giovedì dalle ore 8.30 alle 12.30 e dalle 14.00 alle 18.00.

VISITE E PREVENZIONE ALIMENTARE

Dr. Bartolozzi Emanuela M.D., Dott. Capecchi Stefania (Biologa nutrizionista)

Dott. Ramundo Francesca e Dott. Siglich Alessandra (Dietiste)

ATTIVITA' FISICA - GYROTONIC®- GYROKINESIS®

Dott. Giacchè Daniela

Biologa - Tecnico di Posturometria - GYROTONIC® Trainer

Cambio Rotta - Sesto Fiorentino (Fi) - Tel. 335-6440340

SOSTIENI LA LILT

Sostieni la LILT e le sue attività diventando socio e con donazioni.

Donà il 5x1000 alla LILT Sez. di Prato - Codice Fiscale = 01685160978