



# **“INDICAZIONI COMPORTAMENTALI E DIETETICHE PER LA PREVENZIONE DELLA SINDROME METABOLICA”**

**Ed. 2018**

---

## “INDICAZIONI COMPORTAMENTALI E DIETETICHE PER LA PREVENZIONE DELLA SINDROME METABOLICA”

---

### ***Cos'è la Sindrome Metabolica?***

È una condizione che si manifesta per lo più fra i 50 ed i 60 anni come conseguenza di uno stile di vita non corretto e di attività sedentaria. La sindrome viene definita dalla presenza di almeno tre dei seguenti fattori:

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

### ***Quali possono essere le conseguenze?***

La sindrome causa uno stato infiammatorio cronico di basso grado (cioè non avvertibile soggettivamente) che aumenta il rischio di diabete, di malattie cardiovascolari e neurodegenerative (morbo di Alzheimer e morbo di Parkinson), di tumori e della loro progressione.

### ***Come si può prevenire?***

Un sano regime alimentare, quale quello proposto dalla Dieta Mediterranea, un corretto stile di vita (niente fumo nè alcol), la regolare attività fisica, il controllo del peso corporeo, della circonferenza vita, della pressione arteriosa e degli esami metabolici sono tutti fattori importanti per la prevenzione.

### ***Raccomandazioni***

- **Attività fisica:** deve essere moderata e giornaliera; ad esempio una passeggiata di almeno mezz'ora al giorno alternando uno sforzo più intenso ad uno sforzo moderato.
- **Abitudini alimentari:** si fondano su una corretta alimentazione moderatamente ipocalorica evitando picchi glicemici.
- **Controllare e normalizzare il peso corporeo** riducendo la massa grassa e tonificando ed ipertrofizzando quella magra.
- **Misurare regolarmente il girovita** mantenendolo nei parametri corretti.
- **Misurare la pressione arteriosa** e mantenerla nei valori ottimali.

**-Eseguire regolarmente gli esami metabolici** per il controllo della glicemia, colesterolemia (colesterolo Tot., HDL, LDL), trigliceridi, ed eventualmente dell'emoglobina glicata, delle gamma-GT, delle transaminasi e della proteina C reattiva.

### **Abitudini alimentari**

Un regime alimentare corretto deve avere le seguenti caratteristiche:

- essere ipocalorico** in modo da ottenere una diminuzione costante del peso corporeo durevole nel tempo;
- evitare eccessivi picchi glicemici durante la giornata**;
- essere equilibrato da un punto di vista nutrizionale** e cioè nel rapporto fra macronutrienti:

...**Carboidrati**: la maggior quota delle calorie deve provenire dai carboidrati (50-60% delle kcal totali), con un apporto di zuccheri semplici inferiore al 10%. Occorre privilegiare i carboidrati a basso indice glicemico, ricchi di fibra, che non determinano un picco insulinico.

...**Lipidi**: devono rappresentare il 30% delle kcal totali, principalmente insaturi e che garantiscano l'apporto di acidi grassi essenziali a discapito di quelli saturi.

...**Proteine**: 1g/kg di peso fisiologico desiderabile, di tipo animale e vegetale.

...**Fibre**: l'apporto di almeno 30 g/die di fibra alimentare è in grado di modulare l'assorbimento di grassi e zuccheri, regolare il transito intestinale e la flora batterica ed ha proprietà sazianti.



## ..... DALLA TEORIA ALLA PRATICA .....

### Frequenza dei Pasti

È consigliabile suddividere la giornata alimentare in *tre pasti principali* e *due spuntini* (metà mattina e metà pomeriggio).

Questa suddivisione permette di contenere i picchi glicemici conseguenti al consumo di carboidrati semplici che sono causa di secrezione di insulina da parte del pancreas che a sua volta è responsabile della produzione di fattori di crescita e dello stato infiammatorio.

La **colazione** è il pasto principale e non dovrebbe mai essere saltato;

il **pranzo** deve essere relativamente abbondante e fornire prevalentemente carboidrati complessi;

la **cena**, al contrario, deve essere leggera e mai ricca in carboidrati.

### Schema alimentare (esempio pratico)

**Colazione:** caffè, tè verde, latte o yogurt parzialmente scremato con cereali integrali senza zuccheri aggiunti, o biscotti secchi, oppure fette biscottate integrali, o una fetta di pane integrale (50 g) con un velo di marmellata a basso tenore di zuccheri.

*Una colazione a base di yogurt con cereali, frutta fresca, semi oleosi consente di iniziare la giornata con una giusta carica di energia!!*

**Spuntini:** consumare un frutto fresco di stagione, o meglio un frutto e 10 g di frutta secca (la frutta da sola può provocare un innalzamento glicemico più repentino), una tazza di tè verde. Gli spuntini non devono superare il 10% dell'energia totale giornaliera.

**Pranzo:** il primo piatto deve essere a base di cereali di vario tipo (anche in chicchi), a basso impatto glicemico (integrali), seguito da un alimento proteico (vedi pagina seguente) ed un frutto. Dovrebbe essere preceduto da verdure di stagione crude o cotte condite con limone ed olio extravergine di oliva. Un'utile soluzione potrebbe essere anche il piatto unico.

**Cena:** il primo piatto può essere rappresentato da un passato, una crema di verdura, o un minestrone (con o senza pasta) seguito da un secondo piatto a base di proteine (pesce, carne, legumi) ed un contorno di verdure condite con olio extravergine di oliva, pane integrale (quantità moderata, ad esempio una fetta).

### La scelta degli alimenti

Per un corretto regime alimentare molto importante è la qualità degli alimenti:

### **Carboidrati:**

*Limitare gli alimenti ad alto indice glicemico:* il pane bianco, la pasta, il riso bianco, le patate e tutti i cibi dolci sono alimenti che provocano un brusco aumento della glicemia e quindi sono da consumare con moderazione.

Sono da *preferire cereali integrali* (pane e pasta integrali, riso basmati integrale o venere, altri cereali in chicchi come orzo, farro ma anche miglio, quinoa ed amaranto).

Per il *pane* dare la preferenza al pane integrale a lievitazione naturale in quantità moderata (ad esempio una, due fette al dì da 50 g).

Riguardo alla cottura della pasta è preferibile “al dente” in quanto ha un indice glicemico più basso della pasta molto cotta.

Per i celiaci, tutti i cereali e derivati (pane, pasta, prodotti da forno) dovranno essere senza glutine ma pur sempre integrali.

### **Alimenti proteici:**

Durante la settimana è opportuno ruotare i seguenti alimenti:

**Pesce:** consumare pesce di piccola taglia come il pesce azzurro (alici, sgombero, etc.), ricco di grassi omega-3, almeno due volte a settimana.

**Carne:** consumare carne bianca (pollo, tacchino, coniglio) una, due volte a settimana. Rimuovere la pelle del pollo ricca di grassi.

Limitare il consumo di carne rossa (troppo ricca di grassi saturi) e di carne lavorata (insaccati e salumi) privilegiando il prosciutto crudo dolce (San Daniele) e la bresaola.

Saltuariamente è consentito consumare la cacciagione.

**Formaggi:** consumare una volta alla settimana formaggi freschi (ricotta di pecora, mozzarella di mucca, crescenza, raveggiolo, feta, caprino).

Limitare i formaggi stagionati in quanto ricchi di grassi saturi e di sale.

**Latte e Yogurt:** preferire il latte parzialmente scremato rispetto al latte intero in quanto ha lo stesso contenuto proteico ma meno grassi ed alternare il latte vaccino con bevande vegetali come latte di riso, avena, soia (leggere le etichette: senza zuccheri aggiunti!).

Anche per lo yogurt preferire quello magro, al naturale senza zuccheri aggiunti.

**Uova:** consumare due uova alla settimana (preferibilmente alla coque). Acquistare uova biologiche e con il codice (indicato nella confezione e su ogni uovo) che inizia con il numero 0.

**Legumi:** alternare le fonti proteiche animali con le proteine vegetali dei legumi che dovrebbero essere consumati tre-quattro volte alla settimana. Consumare ceci, fagioli di vario tipo, lenticchie, piselli, fave, da soli ma meglio in abbinamento ad un cereale per un apporto completo di aminoacidi. Recenti studi dimostrano che il maggior apporto di proteine e di isoflavoni della soia (fagioli, tofu, bevande, etc.) si associa a riduzione del rischio di sviluppare sindrome metabolica.

### **Verdura e Frutta:**

- consumare frutta e verdura di stagione variando il colore per avere un giusto apporto di vitamine, sali minerali e fitonutrienti con proprietà antiossidanti;

- sono indicate almeno cinque porzioni tra frutta e verdura (verdura ai pasti principali e frutta meglio negli spuntini e non la sera). Evitare la macedonia di frutta.

### **Frutta secca:**

- la frutta secca è ricca di sostanze antiossidanti, magnesio e grassi “buoni” ma anche molto calorica: si consigliano 20g di frutta secca al giorno (noci, mandorle, pistacchi, etc.)

### **Condimenti:**

- condire con olio extravergine di oliva non superando la dose di tre cucchiaini al giorno (30g) in quanto molto calorico;

- si possono utilizzare limone, cipolla, aglio mentre non sono consigliate le salse di vario tipo (maionese, ketchup, salsa di soia) perché ricche di grassi e di zuccheri. Limitare l'aceto per il suo potere acidificante e l'aceto balsamico, meno acido ma con elevato carico zuccherino;

- limitare il sale da cucina (non più di 5 g/die=un cucchiaino) e preferire il sale marino integrale;

- utilizzare erbe aromatiche (erba cipollina, alloro, basilico, maggiorana, origano, rosmarino, salvia, timo, etc.) e spezie in piccole quantità (limitare il peperoncino nei soggetti con patologia infiammatoria della prostata).

Le spezie utili per la salute cardiovascolare e metabolica sono: *ajowan, cannella, cardamomo, coriandolo, cumino, Curcuma longa, fieno greco, ginger, kokum, mango verde, pepe nero, pimento, peperoncino, senape.*

- aggiungere nelle insalate o nello yogurt semi oleosi come semi di lino, girasole, zucca non tostati, etc. I semi di lino biologici sono utili anche per contrastare l'infiammazione intestinale, migliorare la regolarità dell'alvo e aumentare l'apporto di grassi omega-3.

### ***Zuccheri e Dessert:***

- limitare il consumo di alimenti dolci;
- preferire dolci senza burro, o panna, o mascarpone e i prodotti casalinghi rispetto ai prodotti dell'industria che sono ricchi, non solo di zuccheri nascosti, ma anche di grassi saturi e idrogenati;
- dolcificare con moderazione con zucchero di canna o miele, Stevia rebaudiana, succo di Agave o di Acero;
- consumare saltuariamente piccole quantità di cioccolato fondente (ad esempio all'85%) ricco anche di magnesio, i sorbetti di frutta, i famosi biscotti "brutti ma buoni". È preferibile consumare i dolci ed il cioccolato a colazione o nella prima parte della giornata.

### ***Bevande:***

- bere almeno 1 litro e  $\frac{1}{2}$  - 2 litri di acqua oligominerale naturale al giorno preferibilmente durante l'arco della giornata e non durante i pasti. Evitare l'acqua gassata. Nei soggetti con calcolosi urinaria sono da preferire acque oligominerali con residuo fisso più basso; nei pazienti con iperuricemia acque alcaline. Ai soggetti con ipertrofia prostatica si consiglia di non bere prima di coricarsi per evitare le minzioni notturne;
- bere tisane senza zuccheri aggiunti, o tè verde ricco di sostanze antiossidanti;
- moderare il consumo di caffè (massimo 2 caffè al giorno e non a sera);
- limitare il consumo di alcol: 1 (125 ml), 2 bicchieri di vino rosso al giorno a bassa gradazione preferibilmente alla fine del pasto e mai fuori dei pasti o un boccale di birra. Nei pazienti con ipertrofia prostatica evitare il vino bianco, limitare la birra;
- eliminare le bibite gassate e zuccherate (in una lattina di bibita il contenuto di zuccheri è pari a 6/7 cucchiaini!!);
- eliminare i superalcolici e il fumo di sigaretta.

### ***Cibi industriali:***

Limitare il cibo confezionato o elaborato in quanto ricco oltre che di zucchero e sale, di grassi idrogenati, di mono e digliceridi degli acidi grassi (E471) e additivi in genere che tendono a rallentare il metabolismo e sovraccaricare di lavoro il fegato, favorendo la produzione di colesterolo e trigliceridi.



**“Promuovi la Prevenzione Primaria per la Salute”**

***Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori***

Sezione di Prato - Via Giuseppe Catani 26/3

**[www.legatumoriprato.it](http://www.legatumoriprato.it)**

**Scarica gratuitamente dal sito della LILT  
gli Opuscoli e le Pubblicazioni**

