



# LA SINDROME METABOLICA

**dott. Alessandro Ganzini**

## La sindrome metabolica

o sindrome X,  
o ipertensione dislipidica, o sindrome da insulino-  
resistenza.

Cos'è?

**Un'associazione di diversi fattori di rischio  
cardiovascolare  
(prevalenza 22%)**

Chi ne è affetto ha **maggior rischio** di sviluppare **diabete  
mellito, malattie cardiovascolari** e presenta **umentata  
mortalità**

Si è in presenza di **sindrome metabolica** quando sono presenti **almeno 3** dei seguenti **criteri**:

- **Obesità addominale**: circonferenza vita (**> 102** cm uomo o **> 88** cm donna)
- **Ipertrigliceridemia** ( **$\geq 150$  mg/dl**)
- **Basso colesterolo HDL** (**< 40mg/dl** uomo e **< 50mg/dl** donna)
- **Pressione arteriosa alta** (**>130/85mmHg**)
- **Glicemia alta** (**>110mmHg**)

La principale causa di questa sindrome è la cattiva regolazione della glicemia dovuta a insulinoresistenza.

L'**insulina** è un ormone prodotto dalle cellule beta del pancreas che **regola l'assorbimento del glucosio da parte delle cellule**.

I soggetti affetti da sindrome metabolica presentano iperinsulinemia come risposta all'insulinoresistenza.

I recettori diventano meno affini per l'insulina.

Significa che le cellule non rispondono correttamente all'insulina.

Di conseguenza **la glicemia è elevata perché l'insulina non riesce a far entrare abbastanza glucosio nelle cellule.**

Le persone con sindrome metabolica hanno spesso una **conformazione fisica a mela o androide**, con **accumulo di adipe** a livello di **tronco ed addome**.



Le cellule adipose addominali **rilasciano grandi quantità di trigliceridi nel sangue**

ne conseguono **elevate quantità di lipoproteine LDL** che trasportano il colesterolo e lo depositano in tutto l'organismo.

Alti livelli di **LDL** comportano **aterosclerosi** e il conseguente sviluppo di **malattie coronariche ed ictus**.

## Si crea un circolo vizioso:

- si ritiene che alti valori di **trigliceridi alterino la glicemia.**
- L'alta glicemia causa maggiori livelli di insulina
- L'**insulina** a sua volta agendo sul sistema nervoso simpatico **aumenta la pressione arteriosa**

**La sindrome metabolica si sviluppa lentamente ed in modo silente:**

richiede anche molti anni prima che sia necessario l'intervento medico.

**Ha componenti genetiche e comportamentali.**

I fattori di rischio genetici non sono modificabili ma si può agire su quelli comportamentali:  
**sedentarietà, fumo, alimentazione scorretta, stress**

# L'intervento precoce...

...può **significativamente prevenire** o ritardare  
**l'insorgenza della sindrome.**

include la **perdita di peso**  
tramite modifiche dell'**alimentazione**  
(dietologo, dietista, biologo nutrizionista)  
e dell'**attività fisica** (personal trainer)

E' importante la collaborazione tra diverse figure  
professionali.

# L'esercizio fisico regolare è il trattamento di 1<sup>a</sup> linea

perchè influenza tutte le componenti di questa patologia:

- **Aumenta la sensibilità all'insulina**, di conseguenza normalizza i livelli di insulinemia e diminuisce la glicemia
- **Aiuta a ridurre il grasso** in eccesso e ad **aumentare** i livelli di **HDL**.
- Aiuta a **ridurre** i livelli di **pressione**

