

COME TOGLIERSI DI DOSSO IL << PESO >> DEL RISCHIO

Poiché la sindrome metabolica deve essere considerata come un'entità patologica unica, il tentativo di trattare le varie alterazioni metaboliche con farmaci specifici è quantomeno semplicistico.

Poiché è l'obesità addominale il fattore iniziale e il maggiore determinante di questa sindrome e delle sue complicanze, l'intervento di gran lunga più efficace, sia preventivo che curativo, è un calo ponderale attraverso un'alimentazione corretta e lo svolgimento di una regolare attività fisica.

Per quanto riguarda l'attività fisica, vengono suggeriti esercizi di bassa intensità e prolungati nel tempo (camminare, nuotare, pedalare in piano) durante i quali è utilizzata soprattutto energia fornita dal tessuto adiposo (acidi grassi) e sono praticabili anche dalle persone con maggior sovraccarico ponderale.