

LA SINDROME METABOLICA

Per sindrome si intende un insieme di segni riconducibili ad uno stesso processo causale.

E' corretto parlare di sindrome metabolica quando sono presenti in uno stesso soggetto tre o più delle seguenti condizioni:

- *obesità addominale*, attestata da una circonferenza di vita superiore a 102 cm nell'uomo e a 88 cm nella donna;
- *alterata glicemia a digiuno*, una glicemia fra 110 e 125 mg/dl a digiuno;
- *bassi livelli di colesterolo HDL*, meno di 40 mg/dl nell'uomo e meno di 50 mg nella donna;
- *elevato livello dei trigliceridi*, eguale o superiore a 150 mg/dl;
- *livelli di pressione arteriosa uguale o superiore* a 130/85 mmHg;
- *alti livelli di insulina circolante*, un iperinsulinismo.

Si comprende quindi perché sia necessario valutare in ogni singolo non solo l' IMC, ma anche la *circonferenza addominale*. Anche con un IMC normale, infatti, valori di circonferenza addominale uguale o superiore ai 102 cm negli uomini e uguale o superiore agli 88 cm nelle donne (*obesità viscerale normopeso*, condizione finora poco valutata) sono associati a un maggiore rischio cardiovascolare.

Attenzione, quindi, *ai finti magri*: si può sembrare magri esternamente, ma avere invece molto grasso accumulato internamente, intorno al fegato, all'intestino, al cuore, al pancreas, con un effetto negativo sulla salute

L'OMS considera la Sindrome Metabolica il <<massimo dei rischi per la salute nel mondo occidentale>> e l'obesità addominale da cui deriva <<il più importante problema per la salute da affrontare in questo secolo>>.

Il retaggio culturale di un passato non molto lontano induce ancora a considerare obesità, diabete, ipertensione, dislipidemia come malattie a sé stanti, tanto che esistono branche mediche diverse. Le ultime evidenze scientifiche, *dimostrando meccanismi eziopatogenetici comuni*, spingono invece a considerare queste patologie come un'unica sindrome .

Il comune denominatore delle diverse alterazioni metaboliche che caratterizzano la sindrome metabolica è uno stato di *insulino-resistenza*, cioè l'impossibilità dell'insulina di espletare pienamente la sua azione, che è prevalentemente quella di favorire l'utilizzazione del glucosio da parte delle cellule.

La conseguenza di tale difetto è che il glucosio, non potendo essere pienamente utilizzato dalle cellule, aumenta di livello nel sangue, per cui si determina una *iperglicemia*.

Questa condizione induce il pancreas ad aumentare la produzione di insulina nel tentativo di forzare l'utilizzazione di del glucosio, riportandolo al livello normale, producendo in questo modo una *iper-insulinemia*.