

# Sindrome metabolica

**Cos'è la sindrome metabolica?**

Il termine "sindrome metabolica" descrive un insieme di fattori di rischio metabolici che aumentano la possibilità di sviluppare malattie cardiache, ictus e diabete.

Si definisce appunto "sindrome" in quanto in medicina con tale termine si indica un insieme di sintomi e segni clinici che può essere dovuto a più malattie o a più cause. Ed infatti una singola e precisa causa della sindrome metabolica non è nota anche se il comune denominatore di tale sindrome è l'eccesso di tessuto adiposo che causa una resistenza all'azione di un ormone fondamentale per il metabolismo del nostro organismo che è l'insulina. Vi sono ormai numerose evidenze di come possano contribuire allo sviluppo di tale sindrome alcuni fattori genetici, la presenza di una eccessiva quantità di grasso corporeo, specie a livello dell'addome, e lo scarso esercizio fisico.

**Storia**

Il termine sindrome metabolica è divenuto di uso comune nelle ultime due decadi; tuttavia già nella seconda metà degli anni sessanta due ricercatori italiani Avogaro e Crepaldi descrissero una nuova sindrome caratterizzata da alcune anomalie metaboliche. La nascita ufficiale di questa sindrome, però, risale al 1988 quando Reaven nel corso del congresso annuale dell'American Diabetes Association, descrisse la sindrome X. Attualmente la sindrome è stata rinominata plurimetabolica e comprende l'associazione di insulino-resistenza, iperinsulinemia, obesità centrale, intolleranza glucidica o diabete mellito di tipo 2, iperuricemia, dislipidemia e ipertensione arteriosa.

**Come si diagnostica la sindrome metabolica?**

La sindrome metabolica viene diagnosticata quando sono presenti tre o più dei seguenti fattori di rischio:

elevata quantità di tessuto adiposo addominale (valutata mediante la misurazione della circonferenza della vita): sono consi-

derati patologici valori superiori a 94 cm nell'uomo e superiori a 80 cm nella donna) basso colesterolo HDL (il cosiddetto "colesterolo buono"): meno di 40 mg/dl nell'uomo e meno di 50 mg/dL nella donna) elevati livelli di trigliceridi: valori superiori a 150 mg/dL elevati valori di pressione arteriosa: superiore a 130/85 mmHg o qualora sia già in corso una terapia antipertensiva) elevati livelli di glicemia: glicemia a digiuno superiore a 100 mg/dL.

A questi si aggiunge un importante fattore di rischio, l'età, che è determinante a partire dai 45 anni negli uomini e dai 55 nelle donne.

**Chi corre il rischio di sviluppare la sindrome metabolica?**

La sindrome metabolica è molto frequente nella popolazione, e il rischio di sviluppare la sindrome cresce con l'aumentare dell'età. Una persona può considerarsi a rischio per lo sviluppo della sindrome metabolica se non svolge attività fisica e se:

- > è aumentato di peso, specie a livello della circonferenza della vita (questa semplice misurazione è un indice di eccessiva espansione del tessuto adiposo viscerale, quello, cioè, che si trova all'interno dell'addome e circonda i visceri)
- > ha una storia di diabete
- > ha elevati livelli di trigliceridi nel sangue
- > ha elevati valori di pressione arteriosa

**Come si cura la sindrome metabolica?**

Il modo migliore per curare la sindrome metabolica è aumentare l'attività fisica e ridurre il peso corporeo. Attualmente è inoltre possibile associare alle modifiche dello stile di vita delle terapie in quanto negli ultimi anni si è dimostrato come molti farmaci che agiscono nel ridurre la pressione arteriosa, la glicemia e il colesterolo o i trigliceridi, abbiano la capacità di ridurre quella condizione di resistenza all'insulina che è una delle cause di questa sindrome. Va ricordato, infine, che la maggior parte delle persone affette da sindrome metabolica si sente bene e frequentemente non presenta sintomi; tuttavia

“Una malattia diffusa e silenziosa che aiuta ad individuare i soggetti più a rischio”

queste persone hanno un rischio maggiore di sviluppare in futuro malattie gravi come diabete e patologie cardiovascolari.

Pertanto l'importanza di tale sindrome è quella di diagnosticare più rapidamente i soggetti a rischio e in essi attuare una prevenzione tempestiva che consiste soprattutto in una modifica radicale dello stile di vita aumentando l'attività fisica e riducendo il peso.

**Dott. Marcello Orio**

Specialista in Medicina Interna  
Direttore Centro Antidiabetico  
"CMSO" - Salerno [www.cmso.it](http://www.cmso.it)

