VareseNews

Se la “pancetta” non scende. Attenzione alla sindrome silenziosa

Pubblicato: Lunedì 15 Ottobre 2018

Non è una malattia ma una predisposizione. Non dà sintomi se non quando occorre intervenire tempestivamente.

La **sindrome metabolica viene definita “un nemico silenzioso” :** una persona su quattro non sa di averla. I rischi però sono elevati e vanno dalle **malattie cardiovascolari a quelle cerebrovascolari, metaboliche e persino oncologiche.**

Eppure basterebbe davvero poco per tenere sotto controllo la propria salute: « **Movimento fisico** e **corretta alimentazione** sono alla base di uno stile di vita sano – spiega il **dottor Maurizio Calegari** medico chirurgo specialista in scienza dell’alimentazione – Controllare la **pressione del sangue, trigliceridi e colesterolo** ed effettuare regolarmente una **valutazione del profilo lipidico e glucidico** sono azioni di prevenzione semplici ma efficaci».

Sulla base di queste indicazioni, il **Centro Polispecialistico Beccaria di Varese** dedica il mese di ottobre alla **prevenzione della sindrome metabolica con una campagna di indagini mirate.**

« L’insorgenza può avvenire già in **età pediatrica** -chiarisce il dottor Calegari – Capitano soprattutto adolescenti con problemi di sovrappeso o obesità. È chiaro, però, che il fattore età incide sull’aumento dei rischi. L’uomo dovrebbe iniziare a controllarsi **già a 30/35 anni** mentre per le donne l’età è più alta:

si parla di 50 anni, con l'arrivo della menopausa».

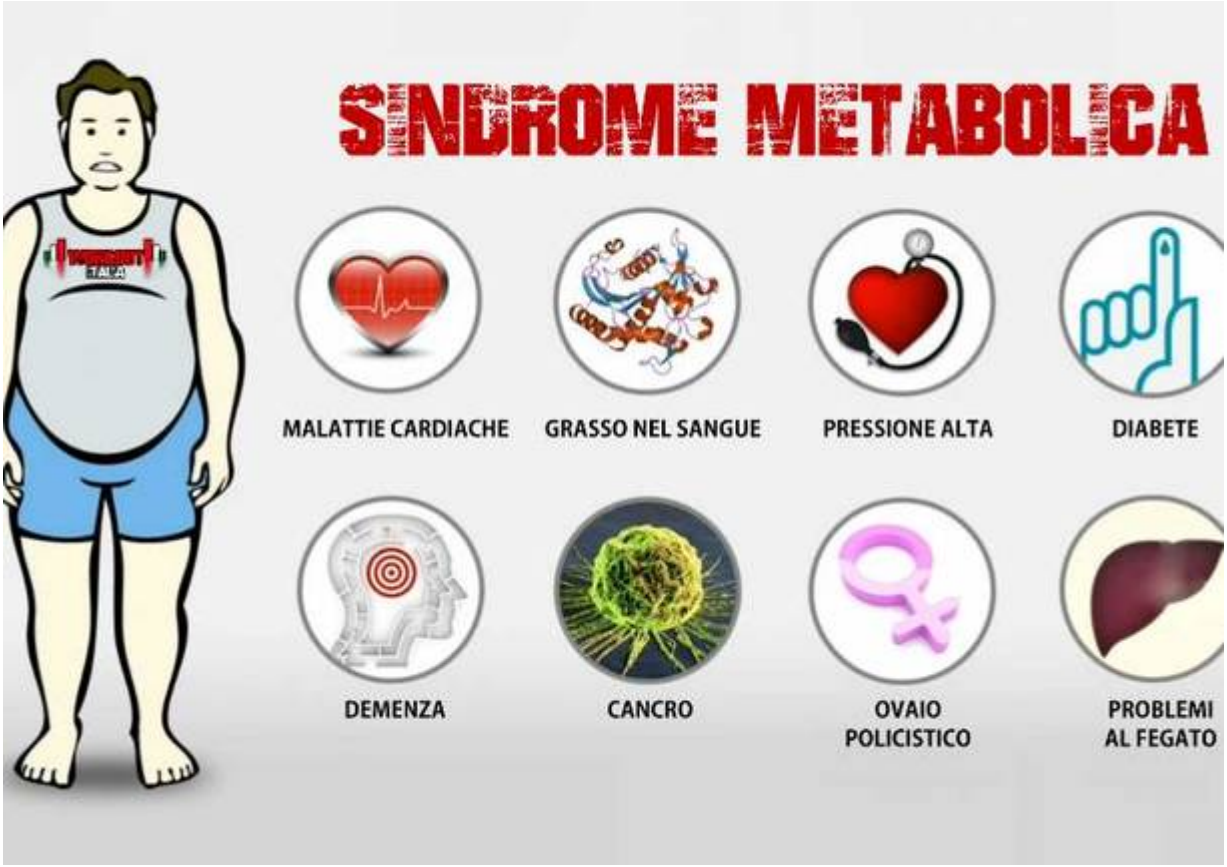
L'elemento scatenante, infatti, è anche **ormonale**: con la menopausa le donne perdono gli estrogeni mentre si alzano i livelli di testosterone : « Geneticamente, se notiamo, sono gli uomini a sviluppare la "pancetta", alle donne capita più avanti con l'età. Di solito in menopausa».

Qual è la ricetta della vita sana? « Il movimento fisico innanzitutto – suggerisce il medico specialista – Fare un**'attività moderata, senza eccessi,** per circa un'oretta tre o quattro vuole alla settimana e alimentarsi con un giusto bilanciamento di proteine, vitamine, carboidrati. Oggi, il benessere ci porta a coccolarci di più. Ci piace fare l'aperitivo, gratificarci con il cibo saporito, accontentarci di prodotti industriali "mordi e fuggi". Dovremmo **riscoprire il valore della coccola che ci fa stare bene**: la pizza o la piadina sono gustose, ma fanno meglio verdure e fibre».

Anche la **cucina etnica** che va tanto di moda va presa con le "pinze": occorre sempre usare la moderazione perchè geneticamente il nostro corpo è pronto a tollerare e a reagire con cibi che fanno parte della nostra cultura alimentare. **La dieta Mediterranea rimane, quindi, la nostra maggior alleata** per il benessere personale.

Campanelli d'allarme, lo abbiamo detto, possono non essercene: per questo è bene controllare la pressione, fare gli esami del sangue

Un altro momento delicato è quando si inizia a sviluppare **l'insulino resistenza:** parliamo del **diabete di tipo 2** che un tempo veniva associato all'età adulta per distinguerlo da quello pediatrico (oggi chiamato di Tipo 1). Anche **questa patologia insorge e si sviluppa in modo silenzioso:** una volta che i sintomi sono evidenti si è già a uno stadio avanzato.



Prevenzione e attenzione al corretto stile di vita rimangono le uniche armi per evitare l'insorgere della patologia. Soprattutto chi ha **famigliarità**, **peso in eccesso** o ha avuto il **diabete gestazionale** farebbe bene a sottoporsi, annualmente, a un esame di controllo della glicemia.

Il discorso vale un po' per tutte le età anche se **è in età adulta avanzata che si contano i casi maggiori:** il problema è legato, appunto, all'insulino resistenza, una condizione caratterizzata da una diminuzione degli effetti biologici dell' insulina. Quando la risposta insulinica non è più adeguata si instaura così l' iperglicemia.

I casi di diabete di tipo 2 sono molto più diffusi di quanto si pensi: si ritiene che ci sia **un malato inconsapevole ogni due diabetici.** Ascoltare il proprio corpo potrebbe aiutare a far scattare l'allarme: se si **urina in eccesso**, **si ha tanta sete,** ma anche se **si perde peso** in modo non giustificato occorre indagare la possibile presenza di diabete.

Alla base della miglior terapia di prevenzione, comunque, c'è la **costanza**: mangiare sano e in modo adeguato e muoversi. Tutto l'anno!

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it