

LA SINDROME METABOLICA

L'accumulo di grasso addominale

spesso non è un problema di salute isolato, ma un indicatore di una condizione più complessa, subdola e poco conosciuta, la **SINDROME METABOLICA**

Nella sindrome metabolica l'obesità addominale può associarsi ad alti livelli di glicemia, pressione arteriosa, trigliceridi nel sangue e a bassi valori di colesterolo HDL

Definizione di Sindrome Metabolica, secondo l'Adult Treatment Panel (ATP III): **presenti 3 o più dei seguenti parametri**

1) Iperglicemia/diabete	Glicemia > 110 mg/dl oppure Diagnosi Diabete Mellito tipo 2
2) Ipertensione	Pressione Arteriosa \geq 130/85 mm Hg
3) Obesità addominale	UOMO: circonferenza addome \geq 102 cm DONNA: circonferenza addome \geq 88 cm
4) Valori di lipidi nel sangue	Trigliceridi \geq 150 mg/dl e/o Colesterolo HDL < 40 mg/dl (nell'uomo) Colesterolo HDL < 50 mg/dl (nella donna)

Questa sindrome **AUMENTA IL RISCHIO** di diabete e malattie cardiovascolari (infarto, ictus)

Se la tua circonferenza addominale **SUPERA** i valori consigliati

CONSULTA il medico di fiducia per un eventuale approfondimento diagnostico

Combatti la sindrome metabolica anche a tavola: una corretta nutrizione aiuta a ridurre il grasso addominale, i valori di glicemia, i trigliceridi e la pressione arteriosa!

Conoscere, misurare e prevenire sempre con una corretta alimentazione e un'attività fisica regolare