



CLINICA MEDICA AMBULATORIO SINDROME METABOLICA

Azienda Sanitaria Universitaria Giuliano Isontina

Che cos'è la Sindrome Metabolica

La Sindrome Metabolica è una combinazione di alterazioni metaboliche che determina un incremento del rischio cardio-vascolare. La diagnosi di Sindrome Metabolica si basa sulla misurazione di alcuni semplici parametri:

- CIRCONFERENZA VITA
- PRESSIONE ARTERIOSA
- COLESTEROLO HDL
- TRIGLICERIDI
- GLICEMIA

Secondo le *Linee guida National Cholesterol Education Program (NCEP) Adult Treatment Panel (ATP) III* per porre diagnosi di Sindrome Metabolica i criteri sono:

- **Obesità Viscerale o Addominale:** circonferenza vita > 102 cm (uomo) o > 88 cm (donna);
- **Ipertensione Arteriosa** pressione sistolica \geq 130 mmHg e diastolica \geq 85 mmHg;
- **Colesterolo HDL** < 40 mg/dl (uomo) o 50 mg/dl (donna);
- **Trigliceridi** > 150 mg/dl;
- **Glicemia** > 110 mg/dl

Per la diagnosi di sindrome metabolica è necessaria la coesistenza di **almeno 3 fattori di rischio alterati o comunque trattati farmacologicamente.**

La Sindrome Metabolica aumenta significativamente il rischio cardio-vascolare (soprattutto coronarico), in maniera proporzionale al numero di fattori di rischio presenti e con modalità additive all'impatto dei singoli fattori. Individuare e trattare precocemente i soggetti affetti

da Sindrome Metabolica si traduce in **un'efficace prevenzione delle patologie cardiovascolari.**

Perché la Sindrome Metabolica

La prevalenza della sindrome metabolica è di circa il 25% della popolazione adulta anche nel nostro territorio, con percentuali crescenti nelle fasce di età anziana. Le cause della sindrome metabolica sono da ricercare in una combinazione di scorrette abitudini (dieta e scarsa attività fisica) e predisposizione familiare (genetica). Queste cause portano all'accumulo di **grasso addominale**, che a sua volta ha un ruolo determinante nel favorire la combinazione dei diversi fattori di rischio. Tra questi, la resistenza all'insulina è fondamentale nell'insorgenza non solo di iperglicemia e diabete, ma anche della dislipidemia e dell'ipertensione arteriosa.

Come si cura la Sindrome Metabolica

Gli obiettivi della terapia sono:

- Miglioramento dello stato di salute attraverso scelte alimentari corrette ed attività fisica adeguata
- Raggiungimento e mantenimento di una condizione metabolica ottimale (profilo lipidico e glicemico).
- Prevenzione delle complicanze

Vi sono ampie dimostrazioni che riducendo il grasso addominale, e di conseguenza la resistenza all'insulina, in modo moderato (a partire da un calo ponderale del 5%) si può ottenere un importante miglioramento di tutto il profilo di rischio cardiovascolare. I momenti fondamentali del trattamento della sindrome metabolica sono pertanto mirati al calo ponderale e al miglioramento dei singoli fattori di rischio, e prevedono:

■ - trattamento dietetico; dieta iniziale mirata al fabbisogno energetico del paziente, con una riduzione iniziale di 300-500 calorie giornaliere (fino a 1000 per obesità grave con indice di massa corporea peso/altezza superiore a 35 kg/m²). E' inoltre importante conoscere e introdurre ove appropriato l'utilizzo corretto e adeguato di alimenti che possono rappresentare veri e propri "farmaci nutrizionali" (ad esempio gli acidi grassi omega 3).

■ - attività fisica controllata : non è necessario, e può essere controindicato, applicare un programma intenso e realisticamente poco realizzabile. Un programma di passeggiate giornaliere può essere un modo piacevole di iniziare. E' possibile iniziare camminando per 10 minuti 3 volte alla settimana e aumentare progressivamente fino a 30-45 minuti 5 volte a settimana.

■ - terapia farmacologica : per alterazioni superiori a soglie di rischio, o non corrette dopo adeguata terapia comportamentale.

INTERVENTO SPECIALISTICO MULTIDISCIPLINARE

E' provato che l'intervento multidisciplinare (medico specialista, dietista, follow-up ambulatoriale) rappresenta il metodo più efficace per raggiungere gli obiettivi terapeutici. Esso permette alla persona con eccesso ponderale e sindrome metabolica di comprendere le cause del problema e di mettere in atto comportamenti idonei al raggiungimento di obiettivi prefissati, modificando progressivamente i comportamenti o controllando farmacologicamente i fattori di rischio. In presenza di interventi di team multidisciplinare si verifica inoltre un minor numero di

abbandoni della terapia e ricadute, il mantenimento nel tempo del peso raggiunto è più stabile con minore incidenza di “sindrome dello yo-yo” (riduzioni e riprese del peso corporeo), la prevenzione delle complicanze risulta più efficace.

Attività dell’Ambulatorio per la Sindrome Metabolica

Completamento della visita specialistica metabolica e nutrizionale con eventuale approfondimento con esami di laboratorio. Somministrazione di questionari validati mirati alla determinazione delle abitudini alimentari e di attività fisica. La prescrizione terapeutica dietetica e motoria sarà commisurata ai fabbisogni energetici stimati, al livello di attività fisica e allo stato di salute.

In casi selezionati è possibile il monitoraggio continuo domiciliare dell’attività motoria utilizzando bracciale metabolico Arm-band, o in alternativa mediante contapassi.

PRESTAZIONI ESEGUIBILI

- Visita ambulatoriale
- Esami ematochimici

- Elaborazione di piano dietetico personalizzato
- Valutazione della composizione corporea (BIA)
- Valutazione dell’attività motoria giornaliera (Arm-band o contapassi)
- Counseling Nutrizionale (valutazione della motivazione al cambiamento e stesura di un patto terapeutico con obiettivi realistici condivisi)

Team multidisciplinare:

- Dott. Rocco Barazzoni – coordinatore responsabile
- Dott. Pierandrea Vinci
- Dott.ssa Gaia Olivieri (Medico in formazione specialistica)
- Dietista C. Luisa Di Pasquale
- Dietista Sabrina Argenta

Sede:

Ospedale Maggiore
Via Nordio 15

Modalità di accesso: esclusivamente tramite CUP con impegnativa indicante la richiesta di “Visita dietologica per obesità”



Redatto CREAUS su testi forniti dal Servizio di Dietetica

