

Occhio alla salute

Sindrome metabolica: attenzione alla pancetta

È un insieme di fattori di rischio, tra cui grasso sul girovita, ipertensione, glicemia e colesterolo alti, e può predisporre a diabete, ictus, problemi cardiovascolari. «**Si previene con dieta e attività fisica**», dice l'esperto

di Luisa Taliento

Un eccesso di tessuto adiposo viscerale, cioè di grasso sul girovita, è già un segnale di infiammazione dei tessuti circostanti. Se poi sono alterati almeno tre parametri tra colesterolo, trigliceridi, glicemia, pressione arteriosa, si parla di Sindrome Metabolica (SM). «Si tratta di una malattia provocata da più cause», spiega il dottor Fabrizio Golonia, specialista in Endocrinologia e direttore sanitario di Cerva 16 Nutrition and Anti-aging Center di Milano, «che può aumentare il rischio di problemi cardiovascolari, ictus, diabete. La più recente definizione di SM è quella dalla *International Diabetes Federation*, e ha parametri diversi a seconda del sesso e dei gruppi etnici di appartenenza».

Non è soltanto una questione di centimetri

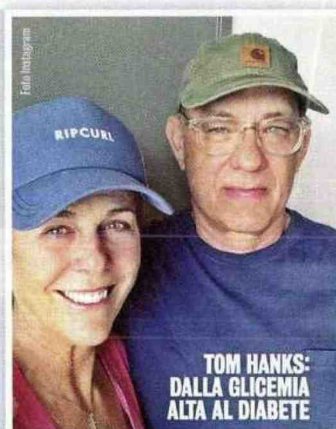
«Per fare un esempio», continua Golonia, «per i pazienti americani, in maggioranza obesi, il criterio della circonferenza addominale è stato stabilito a oltre i 102 centimetri per gli uomini e 88 per le donne. Per i pazienti caucasici, tra cui rientra la popolazione europea, il parametro scende a 94 centimetri per gli uomini e 80 per le donne. Oltre a questo criterio, come abbiamo visto, è necessaria la presenza di almeno altri due tra i seguenti fattori: elevati livelli di trigliceridi (superiori a 140 mg/dl), glicemia a digiuno superiore a 100 mg/dl, o pregressa diagnosi di diabete tipo 2,



Dr. Fabrizio Golonia
endocrinologo

ATTENTI A ds, Jessica Alba, 39 anni, ha una storia familiare di ipertensione e colesterolo alto e per prevenirli segue una dieta a base di pesce azzurro, frutta e verdura, importanti per chi ha colesterolo, glicemia e trigliceridi alti. A ds, sopra, Tom Hanks, 64, con la moglie Rita Wilson, 64; il fattore ha detto che, per la scarsa attenzione per l'alimentazione, la glicemia alta che ha avuto dai 88 anni gli ha poi fatto venire il diabete.

bassi livelli di HDL, ovvero del colesterolo buono (inferiori a 40 per gli uomini e a 50 per le donne), pressione arteriosa sistolica, ovvero massima, di 130 mmHg, e minima superiore a 85 mmHg». Il fenomeno è in forte crescita, specie nei Paesi più sviluppati. **In Italia ne soffre una persona su quattro, soprattutto donne**, in una fascia d'età con più di 45 anni, ma sta interessando anche adolescenti e bambini. Il problema è che spesso non ci si accorge di essere un soggetto dismetabolico perché non si manifestano evidenti problemi di salute e lo si scopre magari facendo i controlli di routine. Ma si tratta di una condizione a rischio. Oltre al sovrappeso e all'obesità, questa combinazione di fattori **predispongono a un rischio cardiovascolare, con possibilità di infarto e ictus**, o di formazione di diversi tumori: mammella, prostata, ovaio, pancreas, fegato, reni. «Quindi», dice lo specialista, «se avessi pancetta e pressione ballerina, un po' mi preoccuperei».



TOM HANKS:
DALLA GLICEMIA
ALTA AL DIABETE

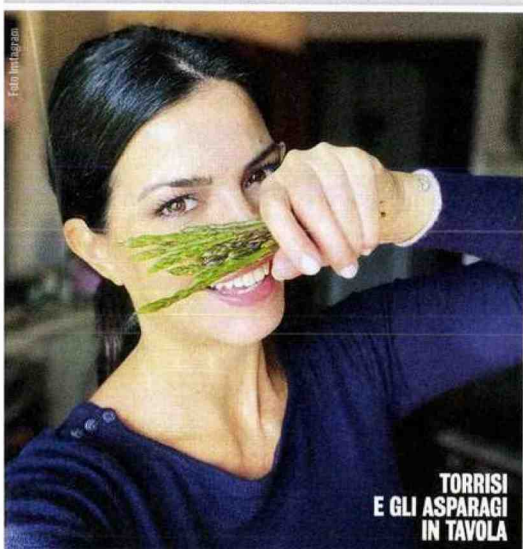


JESSICA ALBA
E I CIBI
NATURALI
PRIMA DI TUTTO

La prevenzione prima di tutto

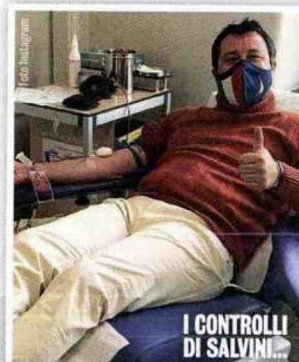
Quando viene diagnosticata una SM la terapia è farmacologica, il medico non può fare altro che prescrivere farmaci per abbassare la glicemia, la pressione, il colesterolo alto. Oltre a questo viene prescritta **una dieta equilibrata per ridurre il grasso addominale e l'attività fisica, per contrastare la sedentarietà**, iniziando con esercizi aerobici come nuoto, cyclette, corsa, in modo progressivo partendo da una decina di minuti per poi aumentare fino a 40-45 minuti al giorno. «Nella SM l'importante è la prevenzione, l'aspetto preventivo. Il nostro corpo lancia dei segnali di un processo infiammatorio in corso, che dobbiamo ascoltare. Possono essere, per esempio, difetti di memoria e concentrazione, sonnolenza diurna, stati emotivi che passano dal pianto alla felicità, avvertire più dolore del necessario per qualche piccolo incidente, stitichezza, alterazione della flora inte-

102



**TORRISI
E GLI ASPARAGI
IN TAVOLA**

CIBI SANI A sin., l'attrice toscana Laura Torrissi, 41 anni, annusa un mazzetto di asparagi: le verdure verdi, come anche broccoli e lattuga, fanno bene alle ossa e riducono il rischio di tumore. A ds., Matteo Salvini, 48, mentre dona il sangue: il leader della Lega fa esami del sangue e controlli periodici, anche per tenere sotto controllo la pressione e i trigliceridi, dopo aver scoperto, in alcune occasioni, di avere dei valori troppo alti. A ds., sotto, Bobo Vieri, 47, con il fisico molto appesantito, poco dopo la nascita della secondogenita Isabel, avuta con la moglie Costanza Caracciolo e che ha compiuto da poco un anno. L'ex bomber, che ha confessato di essere arrivato, anche complice la sedentarietà da quarantina, a pesare oltre 106 kg, per correre ai ripari si è messo a dieta: l'accumulo di grasso sul girovita è uno dei fattori di rischio che può portare alla sindrome metabolica.



**I CONTROLLI
DI SALVINI...**



**...E IL
"SALVAGENTE"
DI BOBO VIERI**

stinale. E poi la circonferenza della vita: se aumenta è un evidente segnale di sovraccarico alimentare. Ed è a questo punto che bisogna correre ai ripari con **dieta, movimento, un check-up che includa esami specifici del sangue per valutare l'invecchiamento cellulare**, l'infiammazione, lo stress ossidativo, causati da sostanze tossiche presenti nell'ambiente, dalla cattiva

alimentazione, e da alcol e fumo. Le nuove conoscenze dell'epigenetica ci indicano che nel nostro Dna non c'è il fato, ma i nostri geni possono "attivarsi" o "spegnersi" in relazione allo stile di vita. Il medico può decidere di intraprendere **un percorso con integratori a base di sostanze antiossidanti e antinfiammatorie**. Tra queste il resveratrolo, presente in varie piante, come per esempio la

vite, more, cacao e nel ganoderma lucidum (fungo reishi), poi il glutatone ridotto, una proteina che produciamo naturalmente, ma che con il passare dell'età diminuisce e ha come funzione quella di proteggere le cellule, i tessuti, gli organi, i curcuminoidi, ovvero curcumina e curcuma, l'acido ellagico, contenuto nel melograno, l'acido tumerico dello zenzero. **Un altro valido aiuto è quello dell'ossigeno-ozonoterapia**. I metodi di somministrazione della miscela di ossigeno/ozono sono molteplici: si va da quella venosa a quella intramuscolare, e i benefici, come l'effetto energizzante, detox, antinfiammatorio, sono apprezzabili già a partire dalla terza/quarta seduta». Uno studio presentato sul mensile *Ozone Therapy* ha analizzato l'efficacia di questa tecnica proprio per il riassetto di iperglicemia, ipercolesterolemia, ipertensione arteriosa e adiposità localizzata. E, in Italia, la Società Italiana di Ossigeno-Ozono Terapia (SIOOT) provvede dal 1984 a esprimere e a tenere aggiornati i diversi protocolli terapeutici approvati dal Ministero della Salute.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Mangia a colori

Frutta e verdura sono la base di una dieta sana, per il loro contenuto di vitamine, minerali, fibre. L'ideale è consumare al giorno cinque porzioni di colori diversi: a ciascuno infatti corrispondono sostanze specifiche dalle proprietà differenti.

BLU-VIOLA: melanzane, radicchio, fichi, frutti di bosco, susine, uva nera. Il colore è dato dall'antocianina. Effetti positivi sul tratto urinario, prevengono l'invecchiamento, aiutano la memoria, riducono il rischio di tumori e malattie cardiovascolari.

VERDE: asparagi, basilico, bietta, broccoli, cavoli, carciofi, cetrioli, cicoria, lattuga, rucola, prezzemolo, spinaci, zucchine, uva bianca, kiwi. Il colore della clorofilla. Hanno effetti positivi su occhi, ossa e denti, riducono il rischio di tumori.

BIANCO: aglio, cavolfiore, cipolla, finocchio, funghi, mele, pere, porri, sedano. Il colore è dato da quercetina e flavonoidi. Hanno effetti positivi sui livelli di colesterolo, riducono il rischio di tumori e di malattie cardiovascolari.

GIALLO-ARANCIO: arance, limoni, mandarini, pompelmi, melone, albicocche, pesche, nespole, carote, peperoni, zucca, mais. Da flavonoidi e beta-carotene. Rinforzano il sistema immunitario, riducono il rischio di tumori e malattie cardiovascolari.

ROSSO: pomodori, rape, ravanelli, peperoni, barbabietole, anguria, arance rosse, ciliegie, fragole. Il colore è dato dal licopene e dalle antocianine. Hanno effetti positivi sul tratto urinario, prevengono l'invecchiamento e aiutano la memoria, riducono il rischio di tumori e malattie cardiovascolari. ●