

LA SINDROME METABOLICA:

CARATTERISTICHE E FATTORI DI RISCHIO

La sindrome metabolica è una condizione che prevede la presenza di almeno 3 disordini tra obesità, alterata regolazione glicemica (a digiuno $>110\text{mg/dl}$), ipertensione (maggiore $130/85\text{ mm/Hg}$), ipertrigliceridemia ($>150\text{ mg/dl}$) e riduzione di colesterolo HDL ($<40\text{ mg/dl}$ uomo, <50 donna) e che è correlata di solito allo stile di vita disordinato del soggetto e a molti fattori di rischio che causano l'insorgenza di diabete e malattie vascolari.

Esiste una correlazione stretta tra questa sindrome e la presenza di grasso intra-addominale, infatti la caratteristica principale di questo disturbo è una aumentata circonferenza della vita data da un accumulo di cellule lipidiche non nello strato sottocutaneo come avviene nell'obesità ginoide, ma a livello viscerale, portando a un tipo di obesità definita androide, più pericolosa e riscontrata in altre patologie metaboliche. Come dimostra lo studio HOPE del 2005, il rischio di morte cardiovascolare aumenta con l'aumentare della circonferenza addominale, segno di obesità a livello viscerale.

La sindrome metabolica, accompagnata alla trascuratezza dei fattori di rischio, può portare all'insorgenza di malattie cardiovascolari come avviene nelle persone con cardiopatia ischemica. Bisogna constatare che questa sindrome si è manifestata molto negli anni nei paesi più sviluppati e con più alto reddito, di conseguenza nei paesi dove vige uno stile di vita più sedentario.

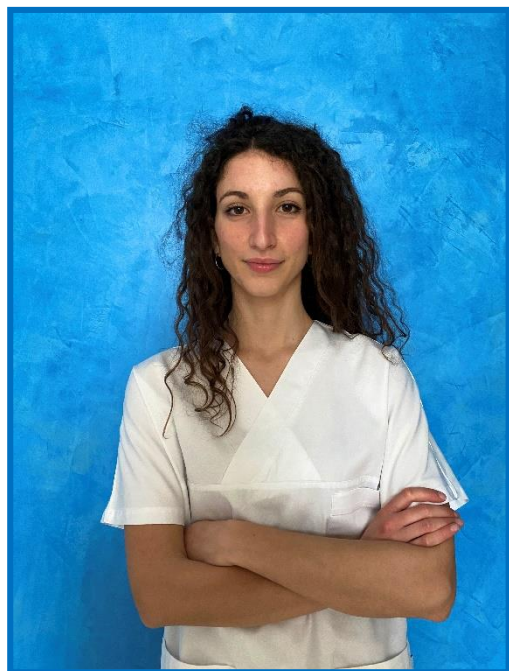
E' per questo che l'intervento del Fisioterapista può essere quello di individuare, attraverso la misurazione della circonferenza addominale, i pazienti a rischio e consigliare loro di intraprendere un percorso di cambiamento dello stile di vita attraverso l'eliminazione dei fattori di rischio.



In questa sfera il fisioterapista ha un ruolo di primaria importanza nell'incoraggiare il paziente nell'esercizio fisico e nell'individuare il giusto training per ogni soggetto.

La sedentarietà e cioè la mancanza di esercizio fisico è uno dei principali fattori di rischio che incidono sulla mortalità globale. Il paziente a rischio quindi trascurando questo aspetto va più facilmente incontro a malattie cardiovascolari che hanno anche elevati costi sanitari.

L'esercizio fisico quotidiano, soprattutto aerobico e prolungato, ha un effetto globale sul nostro corpo, esso infatti diminuisce la sarcopenia, migliora la respirazione mitocondriale a livello cellulare, diminuisce la massa grassa intraddominale grazie all'attivazione del catabolismo lipidico, diminuisce lo sviluppo di infiammazioni, rinforza il sistema immunitario e inoltre ha



A CURA DELLA DOTT.SSA MARIA CHIARA BOTTI

*Fisioterapista in riabilitazione ortopedica,
neurologica, motoria e neuromotoria*

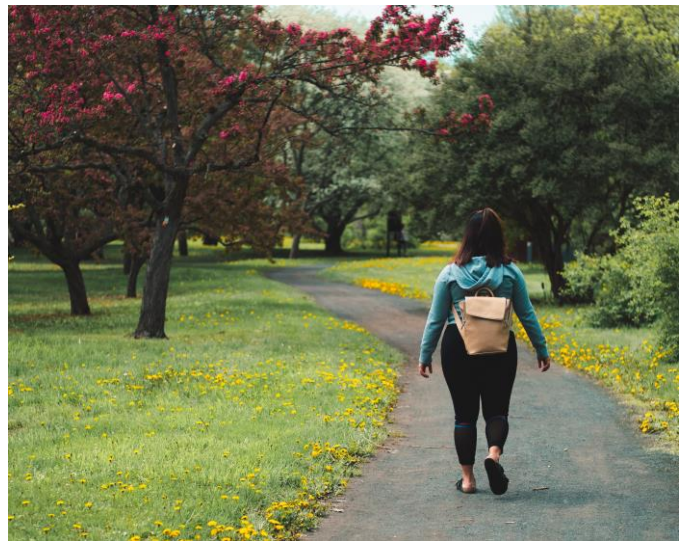
la capacità di diminuire lo stress ossidativo responsabile della patogenesi dell'ipertensione arteriosa (altro fattore di rischio della sindrome metabolica).

L'attività fisica migliora la funzione endoteliale nei vasi, e di conseguenza il flusso sanguigno. Nelle malattie cardiovascolari c'è una alterazione di queste funzioni a causa di una ridotta sintesi del monossido di azoto (NO) che è un vasodilatatore, ed è per questo importante l'attività fisica che promuove la formazione di NO.

E' da sottolineare inoltre come l'attività fisica migliori la regolazione della glicemia nei soggetti diabetici in quanto aumenta la sensibilità dell'organismo all'insulina diminuendo quindi i disagi dell'insulino-resistenza, e diminuisce la produzione di glucosio da parte del fegato.

L'esercizio fisico porta benefici anche nella dislipidemia. Degli studi, condotti su uomini e donne con bassi livelli di colesterolo HDL, hanno osservato che l'esercizio associato a una dieta porti dei risultati due volte migliori rispetto alla sola dieta.

Affidarsi a un fisioterapista è necessario per impostare un piano di trattamento mirato ad aumentare la capacità allo sforzo del paziente, alla resistenza cardiorespiratoria (endurance) e quindi a un esercizio aerobico prolungato intervallato da qualche esercizio di potenza.



Un altro fattore di rischio ormai accertato è il fumo che oltre al cancro ai polmoni può portare all'insorgenza di cardiopatia ischemica, malattie cardiovascolari, infarto miocardico, ictus per lo più emorragico, aterosclerosi carotidea e in alcuni casi anche al diabete di tipo 2.

C'è inoltre da considerare un altro fattore: lo stress. Lo stress causa una risposta da parte di tutto l'organismo, soprattutto a livello ormonale, il cortisolo infatti se troppo alto nel sangue può andare a sopprimere le difese immunitarie.

Insieme al fisioterapista, la persona con sindrome metabolica potrà cambiare il suo stile di vita, praticando una regolare attività fisica. L'attività fisica quotidiana, per esempio, può essere aumentata con una camminata mattutina di qualche chilometro. E' molto importante che l'esercizio fisico sia regolare, praticato tutti i giorni e che nel complesso duri almeno 50-60 minuti senza troppe interruzioni.

È consigliato in questi casi di intraprendere una dieta più equilibrata, indirizzando il paziente verso un nutrizionista e consigliando di evitare picchi glicemici ricorrenti durante la giornata.