



Clinica Medica
AMBULATORIO
SINDROME METABOLICA

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/m^2). 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

1° piano scala D - Ambulatorio Diabetologia

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





ACCREDITED FOR ORGANIZATION BY
JOINT COMMISSION INTERNATIONAL

Edito dall'Ufficio Comunicazione su testi forniti dal Servizio di Dietetica in
aderenza agli standard di Accreditamento Joint Commission International

Ufficio Comunicazione

tel. 040 – 399 6300; 040 – 399 6301

e-mail: comunicazione@asuits.sanita.fvg.it

Strada di Fiume 447 – 34 149 Trieste

www.asuits.sanita.fvg.it

Revisione6 - Marzo 2017