

19 Οκτωβρίου 2016

Μεταβολικό σύνδρομο : Τι είναι και πώς αντιμετωπίζεται;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Ο όρος «μεταβολικό σύνδρομο» χρησιμοποιείται για να περιγράψει τη συνύπαρξη διαφορετικών μεταβολικών παραγόντων κινδύνου, που συνδέονται στενά με την πιθανότητα εμφάνισης χρόνιων νοσημάτων, όπως ο σακχαρώδης διαβήτης, τα καρδιαγγειακά νοσήματα και τα σχετιζόμενα με αυτά εμφράγματα και εγκεφαλικά επεισόδια.

Ειδικότερα, η διάγνωση του μεταβολικού συνδρόμου γίνεται όταν ένα άτομο παρουσιάζει τρεις ή περισσότερες από τις παρακάτω διαταραχές:

- Αυξημένη συσσώρευση λίπους στην περιοχή της κοιλιάς (τιμές περιφέρειας μέσης άνω των 102 cm για τους άνδρες & άνω των 88 cm για τις γυναίκες)
- Αυξημένα επίπεδα τριγλυκεριδίων στο αίμα (150 mg/dL ή υψηλότερα)
- Χαμηλά επίπεδα HDL («καλής») χοληστερόλης (40 mg/dL ή χαμηλότερα για τους άνδρες & 50 mg/dL ή χαμηλότερα για τις γυναίκες)
- Αρτηριακή πίεση 130/85 mm/Hg ή υψηλότερη
- Επίπεδα γλυκόζης νηστείας (σακχάρου) 100 mg/dL ή υψηλότερα

Τα τελευταία χρόνια, παρατηρείται σημαντική αύξηση στα ποσοστά εμφάνισης μεταβολικού συνδρόμου παγκοσμίως, ενώ στη χώρα μας εκτιμάται ότι περίπου 1 στους 4 ενήλικες πάσχει από αυτό. Αν και τα αίτια εμφάνισης του μεταβολικού συνδρόμου δεν έχουν ξεκαθαριστεί πλήρως, είναι γνωστό πως η παχυσαρκία -και ειδικότερα ή «κεντρικού τύπου» παχυσαρκία-, οι ανθυγιεινές διατροφικές συνήθειες και η έλλειψη σωματικής άσκησης αποτελούν σημαντικούς παράγοντες κινδύνου για την ανάπτυξή του.

Όσον αφορά στην αντιμετώπισή του, αυτή στοχεύει κυρίως στην αποτελεσματική ρύθμιση των επιμέρους παραγόντων κινδύνου που εμφανίζει το άτομο. Στην προσπάθεια αυτή, η απώλεια βάρους, η υιοθέτηση ενός υγιεινού και ισορροπημένου διατροφικού προτύπου και η αύξηση των επιπέδων φυσικής δραστηριότητας αποτελούν τους βασικότερους «άξονες», καθώς μπορούν να συμβάλλουν στη βελτίωση των δεικτών του μεταβολικού συνδρόμου και την πρόληψη των μακροχρόνιων επιπλοκών που σχετίζονται με αυτό.

Πηγή: neadiatrofis.gr