

## Τι είναι το Μεταβολικό σύνδρομο και πως αντιμετωπίζεται

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Γαστρονομία](#) / [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Το μεταβολικό σύνδρομο ή σύνδρομο X είναι μια ασυμπτωματική κατάσταση που σχετίζεται με αυξημένη πιθανότητα εμφάνισης στεφανιαίας νόσου (στηθάγχη, έμφραγμα), εγκεφαλικών επεισοδίων και σακχαρώδους διαβήτη τύπου 2. Ανησυχητικό είναι ότι εμφανίζει έντονα αυξητικές τάσεις τα τελευταία χρόνια. Για να γίνει η διάγνωση του μεταβολικού συνδρόμου πρέπει να υπάρχουν 3 ή περισσότερες από τις ακόλουθες διαταραχές:

- Περιφέρεια μέσης μεγαλύτερη από 102cm ή 88cm για άντρες και γυναίκες

αντίστοιχα (κεντρικού τύπου παχυσαρκία)

- Καλή χοληστερίνη (HDL) μικρότερη από 40mg/dl ή 50mg/dl για άντρες και γυναίκες αντίστοιχα, ή να παίρνουν φάρμακα για μείωση χοληστερίνης
- Τριγλυκερίδια περισσότερο από 150mg/dl, ή να παίρνουν φάρμακα για μείωση τριγλυκεριδίων
- Αρτηριακή πίεση τουλάχιστον 130/85 mmHg (συστολική/διαστολική), ή να παίρνουν φάρμακα για υπέρταση
- Σάκχαρο αίματος νηστείας τουλάχιστον 110mg/dl

Το μεταβολικό σύνδρομο συνδέεται στενά με κάποιου βαθμού αντίσταση των ιστών στη δράση της ινσουλίνης και με την εναπόθεση λίπους στην κοιλιά (ανδρικού τύπου παχυσαρκία). Οι αιτίες που οδηγούν στην εμφάνιση του μεταβολικού συνδρόμου και την αυξημένη προδιάθεση για σοβαρά νοσήματα δεν είναι απόλυτα γνωστές, αλλά σημαντικό ρόλο παίζουν η κληρονομικότητα, το στρες, παράγοντες διατροφής και κακές συνήθειες ζωής. Η διάγνωση του μεταβολικού συνδρόμου γίνεται συνήθως στα πλαίσια προληπτικών εξετάσεων (αφού δεν υπάρχουν συμπτώματα) και είναι πολύ σημαντικό να αναγνωρίζεται νωρίς, ώστε να γίνουν οι απαραίτητες παρεμβάσεις και να μειωθεί ο κίνδυνος σακχαρώδους διαβήτη και καρδιαγγειακών νοσημάτων.

Πώς αντιμετωπίζεται το Μεταβολικό σύνδρομο

Η αντιμετώπιση και η πρόληψη του μεταβολικού συνδρόμου στηρίζεται στις παρακάτω αρχές:

- Απώλεια περιττών κιλών. Διατήρηση φυσιολογικού σωματικού βάρους με δείκτη μάζας σώματος (ΔΜΣ ή [BMI](#): το πηλίκο του σωματικού βάρους δια του ύψους στο τετράγωνο) μεταξύ 18,5-24,9. Καταπολέμηση κεντρικού τύπου παχυσαρκίας
- Τακτική σωματική άσκηση
- Διακοπή καπνίσματος
- Μεσογειακή διατροφή
- Περιορισμός αλατιού
- Αλκοόλ με μέτρο και κατά προτίμηση κατανάλωση μέχρι δύο ποτηριών κρασιού την ημέρα με το φαγητό
- Περιορισμός άγχους

**Πηγή:** [blog.vrisko.gr](http://blog.vrisko.gr)