

SINDROME METABOLICA

PREVENZIONE

**Dott. Bruno. Restelli – Direttore Poliambulatorio
CDI Centro Diagnostico Italiano**

PREVENZIONE

MORTALITA' (numero dei morti /popolazione)

MORBILITA' (numero dei casi di malattia/popolazione)



PROFILASSI

PREVENZIONE

PREVENZIONE PRIMARIA



azioni comportamentali

PREVENZIONE SECONDARIA



screening

PREVENZIONE TERZIARIA



terapia

PREVENZIONE PRIMARIA

Individuazione di **FATTORI DI RISCHIO**
e loro correzione attraverso consigli comportamentali

Tali interventi sono finalizzati al mantenimento di
uno stato di benessere riducendo il rischio di insorgenza
di patologie

PREVENZIONE SECONDARIA

Screening in soggetti asintomatici per
individuare patologie presenti,
ma non ancora clinicamente manifeste:

DIAGNOSI PRECOCE

PREVENZIONE TERZIARIA

Trattamento delle patologie correlate alla malattia in corso, riducendo (rallentando) la progressione della malattia stessa e riducendo così il rischio di mortalità:

TERAPIA

PREVENZIONE PRIMARIA

FATTORI DI RISCHIO **MODIFICABILI**

- **Sovrappeso corporeo : BMI > 25Kg/m²**
- **Distribuzione del grasso corporeo**
- **Sedentarietà**
- **Alcool**
- **Fumo**

FATTORI DI RISCHIO **NON MODIFICABILI**

- **Età**
- **Razza**
- **Familiarità**

PREVENZIONE PRIMARIA

Stili di vita nella prevenzione della sindrome metabolica



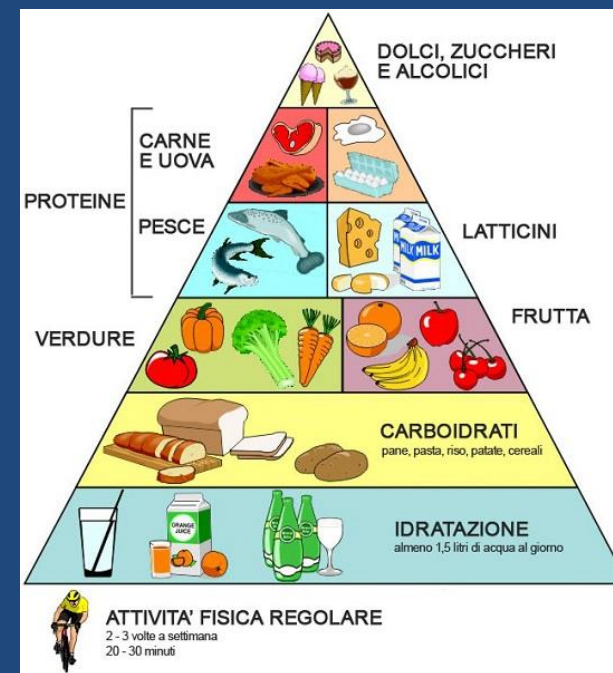
Il nostro metabolismo è quello dell'uomo primitivo che mangiava solo quando il cibo era disponibile. Quindi abbiamo imparato (in millenni di evoluzione) a risparmiare calorie e a depositarle nel tessuto adiposo come scorta per i tempi duri...

Ora però l'eccesso di cibo fa sì che chi prima era difeso da questi geni ora rischia di più...

PREVENZIONE PRIMARIA

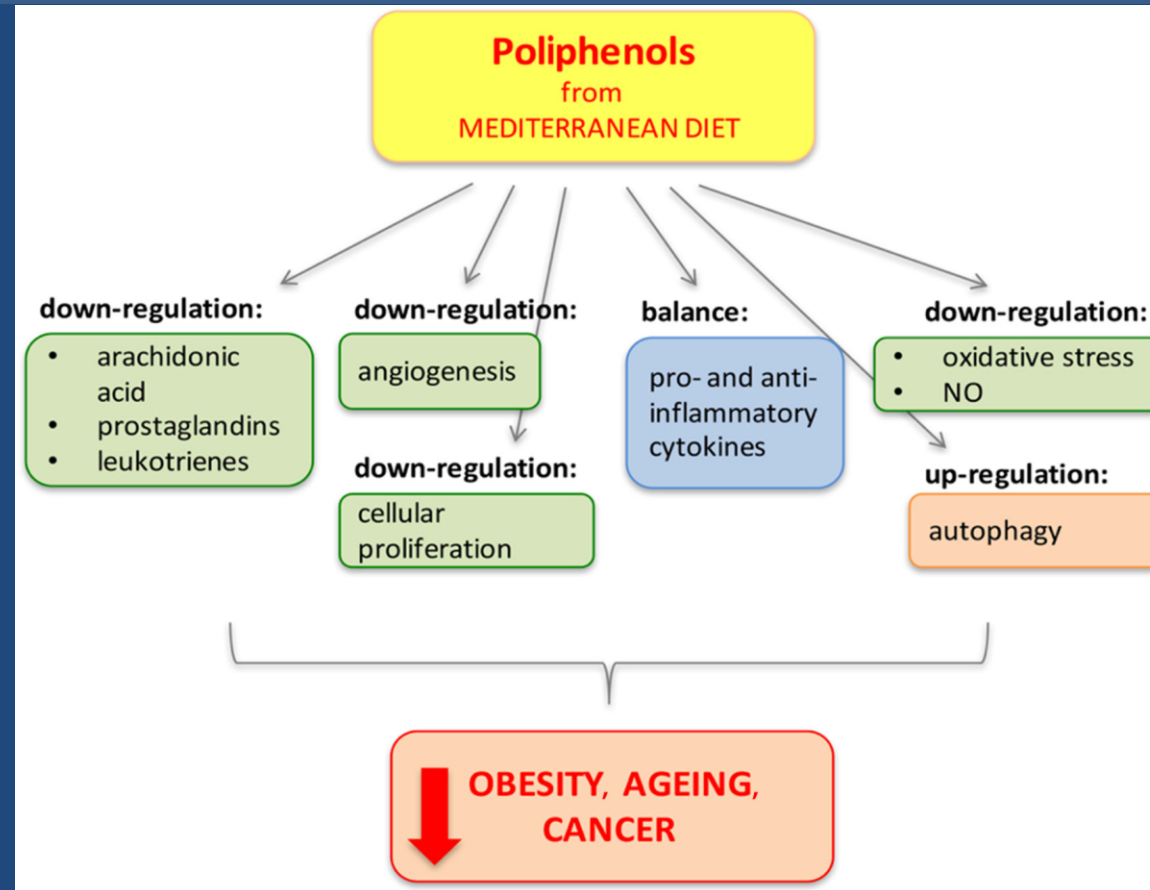
Dieta mediterranea

Proteine	0.6-0.8 g/kg
Lipidi	< 30%
Rapporto S/M/P	1:1:1
Carboidrati	45-60%
Colesterolo	< 300 mg/die
Fibre	> 40 g/die



La fibra è importante poiché sembra possa ridurre il rischio di insorgenza di alcune patologie (diverticolosi del colon, tumori del colon-retto, diabete, malattie cardiovascolari)

PREVENZIONE PRIMARIA



Di Daniele N, et al. Oncotarget, 2017, Vol. 8, (No. 5), pp: 8947-8979

Polyphenols from Mediterranean Diet. Polyphenols protect and reduce inflammation by different pathways (through mechanisms of down-regulation, balance and up-regulation) preventing obesity, cancer and age-related diseases, in which inflammation has an important pathological role

PREVENZIONE PRIMARIA

Bevande alcoliche

**1 dose di alcolici per le donne
2 dosi per gli uomini**

1 DOSE

1 bicchiere di vino o
1 birra piccola
1 bicchierino di
superalcolico



ATTENZIONE

Gli alcolici sono
calorie

PREVENZIONE PRIMARIA

Stili di vita nella prevenzione della sindrome metabolica



PREVENZIONE PRIMARIA

Modifiche Intensive dello Stile di Vita

ATTIVITA' FISICA:

- Attività fisico-sportiva
 - Attività aerobica
 - Attività isometrica
- } personal trainer/fisioterapista

- **> 150 minuti/settimana di attività fisica**

Migliorare la performance cardiaca e respiratoria
Regolarità e costanza

Regola del 3 : 3 Km /33 minuti/3 volte la settimana

PREVENZIONE SECONDARIA

Screening

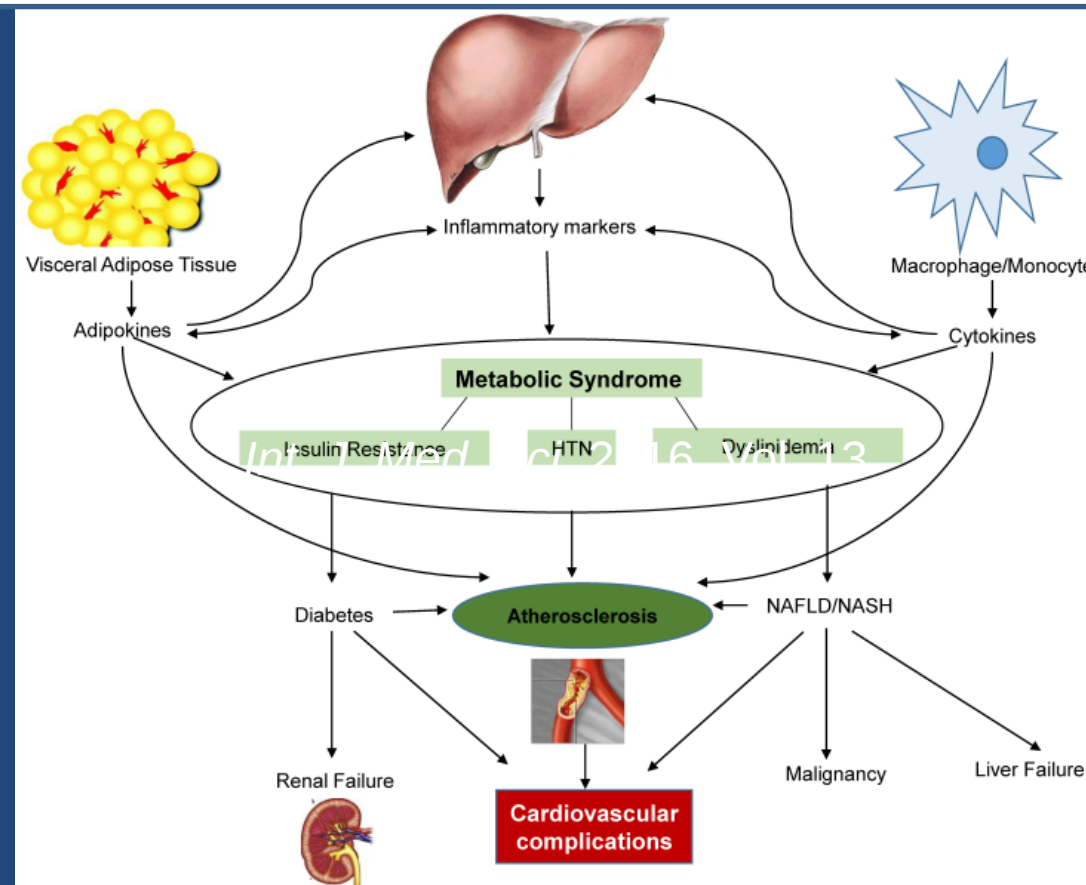
- **VALUTAZIONE GENERALE DEL PAZIENTE:**

- Anamnesi fisiologica: abitudini di vita (fumo, alcol, attività sportiva, dieta)
- Anamnesi familiare
- Anamnesi Patologica: Ipertensione arteriosa
 - ❖ CAD
 - ❖ Dislipidemia
 - ❖ Diabete
 - ❖ OSAS

- **ESAME OBIETTIVO**

- BMI - Impedenzometria ($< 25 \text{ Kg/m}^2$)
- Circonferenza Addominale ($< 102 \text{ cm}$ nell'uomo o $< 88 \text{ cm}$ nella donna)
- PA: $< 130/85 \text{ mmHg}$

PREVENZIONE SECONDARIA



Interaction of adipokines, cytokines, and inflammatory markers that contribute to the development of metabolic syndrome and its complications. (Krithika Srikanthan: Int J Med Sci 2016: vol 13; 25-)

PREVENZIONE SECONDARIA

Screening

PARAMETRI BIOCHIMICI:

- **Profilo glucidico:** Glicemia, Hb A1c, curva da carico, insulina, HOMA-IR, esame urine
- **Profilo lipidico:** colesterolo, HDL/LDL, trigliceridi, Acido urico
- **Funzionalità epatica:** transaminasi, gGT, bilirubina frazionata, vitamina D

PREVENZIONE SECONDARIA

Screening strumentale

RICERCA DEI DANNI D'ORGANO:

- ECG
-
- ECG –D
- Ecocolordoppler TSA
- Ecografia addome

PREVENZIONE TERZIARIA

Terapia

- 1) **Dieta ed attività fisico-sportiva per la perdita di peso.**
- 2) **Terapia dell'ipertensione arteriosa**
- 3) **Terapia della dislipidemia**
- 4) **Terapia del diabete**

PREVENZIONE TERZIARIA

Terapia ipertensione arteriosa

- **Betabloccanti**
- **Ace-inibitori /Sartanici**
- **Vasodilatatori**
- **Diuretici**

PREVENZIONE TERZIARIA

Terapia Dislipidemia

- Omega3
- Steroli vegetali
- Statine
- Ezetimibe

PREVENZIONE TERZIARIA

Terapia Diabete

- **Metformina**
- **Pioglitazone o una sulfanilurea**
- **Insulina**

GRAZIE PER L'ATTENZIONE