

CAMPAGNA DI INFORMAZIONE
PER LA PREVENZIONE DELLA SINDROME METABOLICA
CON IL PATROCINIO DEL MINISTERO DELLA SALUTE



misuriamoci

**SINDROME METABOLICA:
CHE COS'È, COME PREVENIRLA**



QUESTA CAMPAGNA È PROMOSSA DALLA CROCE ROSSA ITALIANA

Che cos'è la sindrome metabolica

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha posto l'attenzione, da alcuni anni, su un'epidemia di obesità e diabete che la stampa definisce, facendo riferimento alla portata globale del fenomeno, "globesity". Purtroppo anche l'Italia, in passato patria della dieta mediterranea, a lungo miglior antidoto a questo fenomeno, oggi non risulta immune dal pericolo. Tutt'altro. E ad un'alimentazione troppo spesso caratterizzata dal consumo eccessivo di proteine, grassi saturi, zuccheri e sale va aggiunta una crescente sedentarietà e una sempre minore attitudine al movimento e all'attività fisica.

La conseguenza è che oltre la metà della popolazione italiana (adulta e giovanile) è in sovrappeso, mentre ben 4 milioni di persone (il 25% in più rispetto a 10 anni fa) risultano obese. Anche la prevalenza di casi di diabete insulino-resistente è sostanzialmente raddoppiata (un problema che tocca ormai il 6-8% degli italiani), mentre i decessi per malattie cardiovascolari ammontano ogni anno a circa 250 mila, rappresentando la prima causa di morte (40% del totale).

Se aggiungiamo che 1 italiano su 3 soffre di ipertensione arteriosa e 1 su 5 di ipercolesterolemia, abbiamo riassunto il preoccupante quadro clinico di quella che, da circa 40 anni, viene definita **"sindrome metabolica": una pericolosa associazione di sintomi che vede coesistere ipertensione, obesità, diabete e dislipidemia** in soggetti che diventano perciò ad altissimo rischio di eventi cardiovascolari.

In Italia l'eccesso di peso e le malattie adesso correlate, oltre a costare quasi 23 miliardi di euro all'anno al Servizio sanitario nazionale, causano - cosa ben più grave - 100 mila infarti ogni anno e 4 morti ogni ora. Colpendo soprattutto (in 8 casi su 10) persone fra i 40 e i 60 anni.

In particolare, viene definita "a rischio" sindrome metabolica la condizione di pazienti che presentino associati tre o più dei seguenti sintomi:

- indice di massa corporea (rapporto esistente tra altezza e peso) superiore a 30;
- girovita superiore a 102 cm per gli uomini e a 88 cm per le donne;
- ipertensione arteriosa superiore a 130 (massima) e 90 (minima);
- glicemia a digiuno superiore a 110 mg/dl;
- colesterolemia superiore a 200 mg/dl;
- trigliceridi superiori a 150 mg/dl.

Una campagna per scoprire che cosa fare per prevenirla

La campagna ideata e organizzata dalla Croce Rossa Italiana (C.R.I.) in collaborazione con S.I.M.G. (Società Italiana di Medicina Generale) e FEDERFARMA (Federazione nazionale dei titolari di farmacia italiani), e realizzata con il supporto di Takeda Italia Farmaceutici, HPS - Hospital Pharma Service, FederFARMA.CO e Pacini Editore, si propone di individuare, in seguito a uno screening realizzato nelle piazze delle principali città italiane, i soggetti in sovrappeso o obesi apparentemente sani ma predisposti alla sindrome metabolica e, pertanto, inconsapevolmente esposti alla catena di patologie che la contraddistinguono, favorendo una fase di educazione alla salute e di miglioramento del proprio stile di vita.

Migliorare la propria alimentazione e praticare una moderata attività fisica giornaliera è la più efficace arma a disposizione di tutti per prevenire la sindrome metabolica. Ecco **10 semplici regole** che, se applicate regolarmente, possono aiutare a raggiungere lo scopo.

Decalogo per la prevenzione della sindrome metabolica

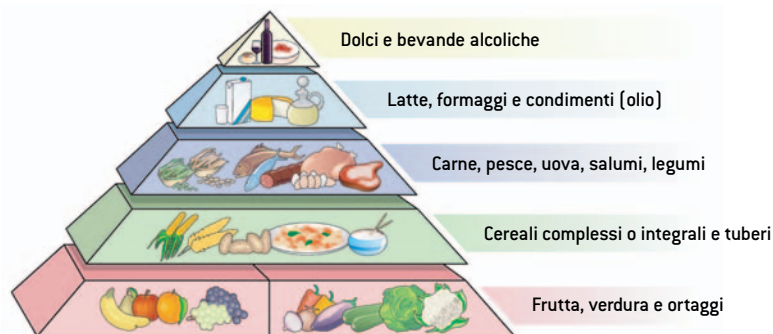
(a cura della Commissione CRI del Progetto)

1. Impara a conteggiare le calorie assunte con il cibo ed a metterle in relazione al tuo fabbisogno e stile di vita.
2. Distribuisci le calorie giornaliere in 5 pasti: colazione, spuntino di metà mattina, pranzo, spuntino pomeridiano e cena.
3. Prediligi i cibi con più carboidrati la mattina e quelli ricchi di proteine il pomeriggio e la sera. E consuma gli alimenti vegetali in grande quantità.
4. Scegli di preferenza l'olio vergine di oliva per condire le pietanze.
5. Ricorda che alcuni alimenti come la pasta, il pesce, i vegetali e i legumi sono chiamati "amici del cuore", perché quasi privi di colesterolo.
6. Bevi liquidi a sufficienza (almeno un litro e mezzo al giorno) anche durante i pasti e limita l'utilizzo del sale.
7. Mangia lentamente e con tranquillità, gustando i tuoi pasti.
8. Svolgi ogni giorno un po' di attività fisica: 30 minuti di cammino a passo svelto fanno mantenere una forma fisica ottimale; 60 minuti fanno perdere i chili di troppo.
9. Se ami lo sport, scegli preferibilmente le attività aerobiche, come la corsa lenta, il nuoto e la bicicletta: sono quelle più amiche del tuo cuore e della tua linea.
10. Sfrutta ogni occasione per muoverti: passeggia il più possibile, vai a fare la spesa o accompagna i figli a scuola a piedi, preferisci le scale all'ascensore, ecc.

L'arte di nutrirsi bene: la prevenzione a tavola

Una corretta alimentazione vuol dire, prima di tutto, **dosare le quantità dei cibi** assunte in funzione del loro potere calorico, da una parte, e del nostro fabbisogno energetico dall'altra. In termini di equilibrio fra le varie tipologie di nutrienti, il 55-60% delle calorie deve provenire dai carboidrati (pane, pasta, riso, ecc.), il 25-30% dai grassi e condimenti (olio di oliva e di semi) e il restante 15-20% dalle proteine (carne, pesce, formaggi magri, uova e legumi).

LA PIRAMIDE DELLA CORRETTA ALIMENTAZIONE



E' preferibile **consumare 5 pasti al giorno** con 3-4 ore di intervallo tra loro, assumendo con la colazione, il pranzo e la cena l'80% del fabbisogno calorico e attraverso due spuntini il restante 20%. Meglio, inoltre, consumare carboidrati nella prima metà della giornata e cibi proteici nella seconda: i carboidrati sono ricchi di energia subito disponibile, mentre le proteine favoriscono il risanamento delle cellule durante la notte.

Da **limitare gli alimenti proteici con un alto contenuto di grassi saturi e colesterolo**, come alcuni tipi di carne, i latticini e i formaggi, gli insaccati, e aumentare il consumo di pesce e legumi. **Limitare anche dolci, snack, bevande zuccherate e alimenti simili**, per il loro elevato indice di glicemico e per l'alto contenuto di grassi, e gli **alcolici**, per il loro non facilmente controllabile effetto calorico.

Anche per i condimenti va fatta attenzione. In generale è preferibile **utilizzare l'olio di oliva**, meglio se extra vergine, invece del burro e delle margarine, ricchi di grassi dannosi. Comunque è sempre consigliabile limitare le quantità (circa 30 grammi di olio al giorno).

Da assumere invece in **grandi quantità - almeno mezzo chilo al giorno - frutta, verdura e ortaggi** sia crudi sia cotti, poiché ricchi di minerali, vitamine, sostanze antiossidanti e fibre.

CONSIGLI PER UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE SETTIMANALE

Fonte: Ministero della Salute

ALIMENTO	porzioni settimanali	grammi giornalieri	RACCOMANDAZIONI
LATTE E DERIVATI			
Latte Yogurt	14	125	Preferire prodotti scremati da parte di chi deve controllare l'introito di grassi
Formaggio fresco	4	100	Preferire prodotti a minor contenuto di grassi da parte di chi deve controllarne l'introito
Formaggio stagionato		50	
CEREALI E TUBERI			
Pane	16	50	Se integrale contiene più fibra e più vitamine
Pasta e riso	8	80	Se in minestra la porzione si dimezza
Pasta all'uovo fresca		120	
Prodotti da forno	7	20	Anche come fuoripasto
Patate	2	200	Almeno una volta a settimana
CARNE, PESCE, UOVA E LEGUMI			
Carni	5	100	Preferire le carni magre
Salumi	3	50	Preferire i salumi agli insaccati
Pesce	2	150	Preferire il pesce azzurro
Uova	2	(un uovo)	Consumarle fresche
Legumi	2	30 secchi 100 freschi	Consumarli in combinazione con i cereali, come piatti unici (pasta e fagioli)
ORTAGGI E FRUTTA			
Ortaggi	14	250	Variare il più possibile, preferendo i prodotti di stagione
Insalata		50	
Frutta	21	150	Variare il più possibile, preferendo i prodotti di stagione
Succo di frutta		125	
CONDIMENTI			
Olio	20	10	Preferire l'olio extra vergine di oliva
Burro o margarina	5	10	Derivanti in prevalenza da prodotti da forno
E INOLTRE...			
Zucchero	21	5	E' compreso anche quello utilizzato come ingrediente
Vino	7	100 [ml]	
Birra		330 [ml]	

L'importanza del movimento e di uno stile di vita attivo

L'attività fisica, intesa come esercizio delle masse muscolari, brucia le calorie assunte con gli alimenti. I muscoli, infatti, consumano carboidrati e grassi di deposito non solo durante lo sforzo fisico, ma anche nelle ore immediatamente successive.

Un impegno fisico adeguato per costruire uno stile di vita attivo è rappresentato da **30-40 minuti di cammino al giorno a passo spedito**. Oltre alle passeggiate, un benefico esercizio muscolare può essere svolto sia in palestra, prediligendo le attività aerobiche, sia praticando il nuoto o andando in bicicletta. Ma anche il ballo, il fare la spesa a piedi o l'evitare di prendere l'ascensore - come pure il gioco all'aperto per i più giovani - possono essere esercizi utili, nel quotidiano, per mantenere il proprio corpo in esercizio.

È bene sapere, infatti, che si consumano più o meno lo stesso numero di calorie (un po' meno di 450) ballando oppure giocando a basket o a pallavolo per un'ora. Mentre una camminata sui sentieri di montagna è un impegno fisico importante (circa 600 calorie), quasi quanto un'ora di nuoto o di ciclismo. Comunque anche la somma di tante piccole frazioni di attività (rampe di scala salite, giardinaggio, lavori domestici, camminate regolari, ecc.) porta un beneficio importante, se le azioni sono ripetute con regolarità.

L'attività fisica può, o meglio dovrebbe essere praticata ad ogni età. Essa, infatti, non solo ricopre un ruolo benefico per la prevenzione di alcune malattie metaboliche dell'età matura come il diabete, ma ritarda, in generale, l'invecchiamento attraverso l'inattivazione dei radicali liberi. A chi svolga attività sportive impegnative e non regolari va però ricordato che l'eccesso di lavoro muscolare può stimolare un aumento della produzione di scorie (radicali liberi), provocando un effetto negativo sul sistema immunitario.

È quindi buona regola **non esagerare con attività fisiche troppo intense**, prediligendo l'esercizio fisico regolare e moderato.

Altra regola: **l'esercizio fisico necessita di un controllo del battito cardiaco**. Il numero di battiti cardiaci deve essere contenuto entro limiti rapportati all'età, secondo la seguente formula: 220 (valore fisso) meno l'età (numero degli anni); il numero risultante dalla sottrazione non deve mai essere superato, a meno che il vostro medico non sia di parere diverso.

Infine, **l'attività fisica ha un benefico effetto anche sul tono dell'umore**, favorendo il superamento di stati depressivi transitori e accrescendo l'autostima della persona.

In ultima analisi, **l'attività fisica, soprattutto se esercitata regolarmente, fa bene al fisico e al morale** e quindi rappresenta uno dei migliori alleati nella prevenzione dell'obesità e della sindrome metabolica.

CONSUMI CALORICI DI UN UOMO DI 70 KG PER 60 MINUTI DI ATTIVITA'

Fonte: Ministero della Salute

Biliardo	115	Hockey	560
Yoga	210	Trekking	560
Ginnastica	245	Ciclismo	595
Golf	298	Marcia	595
Ping-pong	298	Salita in montagna (pendenza 10%)	658
Vela	315	Racchettoni	660
Tiro con l'arco	345	Alpinismo	665
Baseball	365	Scherma	665
Slittino	400	Canottaggio	700
Sci acquatico	410	Nuoto	700
Pallavolo	420	Karate	775
Pattinaggio	420	Pallanuoto	785
Ballo veloce	445	Judo	805
Pallacanestro	455	Corsa 150 mt. al minuto	840
Equitazione	485	Squash	895
Aerobica	505	Salita in montagna (pendenza 15%)	896
Rock 'n'roll	525	Sci fondo	980
Tennis	525	Corsa 200 mt. al minuto	1120
Salita in montagna (pendenza 5%)	546	Corsa 300 mt. al minuto	1680
Sub	550	Corsa 400 mt. al minuto	5960

Supervisione scientifica della Commissione “Cibo e salute”
della Croce Rossa Italiana: Giuliano Da Villa (presidente),
Claudio Cricelli, Eugenio Del Toma, Alessandra Diodati,
Ferdinando Romano, Giancarlo Sandri.

IP

INC-ROMA

LA CAMPAGNA DI INFORMAZIONE
PER LA PREVENZIONE DELLA SINDROME METABOLICA
È PROMOSSA DALLA CROCE ROSSA ITALIANA
CON IL PATROCINIO DEL MINISTERO DELLA SALUTE

IN COLLABORAZIONE CON



federfarma



S.I.M.G.
SOCIETÀ ITALIANA DI
MEDICINA GENERALE

CON IL SUPPORTO DI



multiCare



FederFARMACO



PACINieditore