

SÍNDROME METABÓLICO

Fernando da Rocha Camara

O síndrome metabólico acomete pessoas sedentárias, com má alimentação, tabagistas, com obesidade, índice de massa corpórea elevado, dislipidemia, hipertensão, pré-diabetes, barrigudos, que abusam de álcool. O índice de massa corpórea se calcula ao se dividir o peso, pelo quadrado da altura. Não deve ser superior a 25. Quando se tem um aumento da gordura subcutânea no abdome, ocorre, também, um aumento da gordura visceral, o que interfere em todo o organismo, e se associa ao aparecimento da resistência à insulina e diabetes tipo 2. Esse hormônio tem a função de bombear a glicose para o interior das células.

Há muito tempo se sabe que os fatores que citei acima, predisõem às doenças cardiovasculares, infarto, derrame, disfunção erétil.

Embora não seja essa, a definição de síndrome metabólico, esses são fatores correlatos e andam juntos.

Assim o aumento da circunferência da cintura em homens, acima de 102 cm, e em mulheres acima de 88 cm, já acende a luz vermelha. Outros itens, que compõem o quadro são, os triglicérides altos, o HDL baixo, a pressão arterial limítrofe e a glicose se elevando.

O tratamento consiste em mudança de hábitos, atividade física regular, alimentação saudável, perda de peso, deixar de fumar, diminuir álcool, diminuir sal e hidratos de carbono.

Fácil de falar, mas muito importante procurar seu clínico e fazer. Estabeleça objetivos acessíveis, a curto prazo, e passo a passo, procure chegar lá.