

MODIFICAREA STILULUI DE VIAȚĂ ÎN TRATAMENTUL SINDROMULUI METABOLIC

Andrada Mihai¹, D. Cheța²

Rezumat. Sindromul metabolic reprezintă o agregare de tulburări metabolice interrelaționate, care apar cu prevalență mai mare la persoanele insulinoresistente sau cu hiperinsulinism, și identifică subiecții aflați la risc pentru dezvoltarea diabetului zaharat de tip 2 și a bolilor cardiovasculare. Principalele organisme internaționale, care au definit sindromul metabolic, recomandă modificarea stilului de viață ca strategie primară pentru tratamentul acestuia. Optimizarea stilului de viață, prin creșterea activității fizice și prin restricție calorică, se asociază cu ameliorarea tuturor componentelor sindromului metabolic.

Cuvinte-cheie: sindrom metabolic, activitate fizică, stil de viață, obezitate.

Abstract. Metabolic syndrome is a cluster of interrelated metabolic disorders more frequently found in persons with insulin resistance or hyperinsulinemia and identifies the subjects at risk for type 2 diabetes mellitus and cardiovascular diseases. The leading health organizations that have defined the metabolic syndrome, recommend lifestyle modification as the primary treatment strategy for the metabolic syndrome. Lifestyle modification, by increasing of the physical activity and by caloric restriction, is associated with amelioration of all metabolic syndrome components.

Keywords: metabolic syndrome, physical activity, lifestyle, obesity.

INTRODUCERE

Sindromul metabolic (SdMet) reprezintă o agregare de tulburări metabolice interrelaționate, care apar cu prevalență mai mare la persoanele insulinoresistente sau cu hiperinsulinism, și identifică subiecții aflați la risc pentru dezvoltarea diabetului zaharat de tip 2 (DZ tip 2) și a bolilor cardiovasculare.

Deși există mai multe definiții ale SdMet, toate acestea au în comun: *insulinoresistența sau alterarea metabolismului glucidic, hipertensiunea arterială* (HTA), *dislipidemia aterogenă și obezitatea* (1-5). Prezența SdMet crește riscul de apariție a bolii coronariene și a accidentului vascular cerebral de 3 ori și dublează mortalitatea din aceste cauze. Dacă DZ nu este deja prezent, SdMet crește de 5 ori riscul de apariție a DZ tip 2.

Din ce în ce mai multe date susțin relația cu factorii care provin din mediul de viață modern și sănătate. Acești factori pot fi încadrați în *stilul de viață negativ al omului modern* (6) și sunt asociați cu creșterea prevalenței unor boli cronice - obezitate, boli metabolice (SdMet, DZ, dislipidemii), HTA, boli cardiovasculare, unele forme de cancer, afecțiuni musculoscheletale, tulburări neuropsihice, etc. - cu importante consecințe asupra stării de sănătate și financiare.

Principalele elemente ale stilului de viață negativ sunt reprezentate de: *alimentația nesănătoasă* (aport crescut de alimente procesate, rafinate, concentrate, cu mare densitate calorică și aport scăzut de produse naturale), *lipsa de mișcare* (sedentarismul), *fumatul, poluanții, stresul, excesul de alcool* și de alte substanțe periculoase, *abuzul de medicamente* (6). Creșterea morbidității este

¹Dr. Andrada Mihai, medic spec. diabet, nutriție, boli metabolice; Institutul de Diabet, Nutriție și Boli Metabolice „N. Paulescu”, București.

²Prof. dr. Dan Cheța, U.M.F. „Carol Davila”, Institutul de Diabet, Nutriție și Boli Metabolice „N. Paulescu”.