

10 GIUGNO 2015

Il girovita? Sempre meno di 88 cm

Sempre più diffusa e allarmante, la sindrome metabolica può essere facilmente individuata (e combattuta). Misurando la “pancetta”

di Elena Meli



Ottantotto centimetri. Meglio non dimenticare questo numero: **è il girovita oltre cui per una donna cresce il rischio di sindrome metabolica** (per gli uomini, il limite da non superare è di 102 centimetri), una condizione che accresce del 50 per cento la probabilità di incorrere in infarti e ictus e che riguarda ormai un italiano su tre.

Per invitare tutti a tenere sotto controllo la “pancetta”, la Società di medicina interna e la Federazione delle Associazioni dei dirigenti ospedalieri internisti hanno appena promosso la prima Giornata della medicina interna sulla sindrome metabolica e i fattori di rischio cardiovascolari **Un metro per la vita**: basta infatti un metro per misurare la circonferenza vita, uno degli indicatori più importanti del problema, insieme con glicemia, pressione e trigliceridi elevati e colesterolo “buono” Hdl troppo basso. Con tre parametri sballati su cinque, arriva la diagnosi. «La sindrome metabolica è sempre più frequente» spiega Gino Roberto Corazza della Clinica Medica del Policlinico San Matteo dell’Università di Pavia, presidente della Società di medicina interna. «I cinque parametri di cui tenere conto possono essere ciascuno anche solo leggermente

fuori dai limiti: la loro compresenza, tuttavia (se tre parametri sono sballati, arriva la diagnosi), incrementa molto il pericolo di malattie cardiovascolari e di diabete, favorendo per esempio la **formazione di placche aterosclerotiche nelle arterie più importanti**, dalle coronarie cardiache alle carotidi che portano sangue al cervello. Per prevenire la troppo spesso sottovalutata sindrome, è indispensabile adottare uno stile di vita sano: un'alimentazione corretta secondo le regole della dieta mediterranea, ricca di vegetali, legumi, cereali e pesce con l'olio d'oliva come condimento, una buona idratazione scegliendo l'acqua e bevendo con moderazione bibite zuccherate e alcol, no al fumo e alla sedentarietà»