

Μεταβολικό σύνδρομο

2011-04-30 14:00:17

Το μεταβολικό σύνδρομο, είναι ένα επικίνδυνο οργανικό σύνδρομο, που χαρακτηρίζεται από ένα σύνολο επιμέρους μεταβολικών διαταραχών, οι οποίες συχνά υποτιμούνται από τους πάσχοντες ασθενείς. Συγκεκριμένα στο μεταβολικό σύνδρομο κατά την ιατρική εξέταση διαπιστώνονται τρεις ή περισσότερες από τις διαταραχές που αναφέρονται παρακάτω:

Κακοήθης κατανομή λίπους.

Αυξημένα επίπεδα τριγλυκεριδίων αίματος.

Παθολογικά χαμηλά επίπεδα «καλής χοληστερίνης» HDL.

Αρτηριακή πίεση αίματος οριακά φυσιολογική.

Γλυκόζη (ζάχαρο) αίματος νηστείας οριακά φυσιολογικό.

Η συνύπαρξη των μεταβολικών δυσλειτουργιών που προαναφέρονται, δρα τοξικά στον ανθρώπινο οργανισμό, οδηγεί σε αυξημένη επίπτωση καρδιοεγκεφαλικών επεισοδίων, διαβήτη και πρόωρων θανάτων. Το μεταβολικό σύνδρομο δεν έχει συμπτώματα, ανακαλύφθηκε σχετικά πρόσφατα από την Ιατρική Επιστήμη, εντοπίζεται μόνο κατά την σοβαρή ετήσια ιατρική προληπτική εξέταση λόγω της πλήρους ανυπαρξίας συμπτωμάτων και πρέπει να θεραπεύεται άμεσα λόγω της μοιραίας εξέλιξης που έχει σε πολλές περιπτώσεις.

Η παχυσαρκία και ο αυξημένος δείκτης μάζας σώματος(BMI), ο οποίος ισούται με το πηλίκο του βάρους διὰ του τετραγώνου του ύψους, αποτελούν προδιαθεσικούς παράγοντες για την εμφάνιση του μεταβολικού συνδρόμου. BMI κάτω του 18,5 είναι γενικά πολύ χαμηλός, χαρακτηρίζει τα πολύ αδύνατα άτομα και συνοδεύεται από αυξημένη νοσηρότητα. Όταν έχετε BMI=18,5-24,9, είστε γενικά φυσιολογικοί, BMI=25-29,9 υπέρβαροι και πάνω από τριάντα παχύσαρκοι. Το BMI καθορίζεται για κάθε άτομο περαιτέρω, βάσει των κλινικοεργαστηριακών ευρημάτων. Τα άτομα που συσσωρεύουν λίπος στην κοιλιά, θώρακα και άκρα έχουν ανδρικού τύπου κατανομή λίπους που είναι πιο βλαπτική για τον οργανισμό συγκριτικά με την γυναικείου τύπου συσσώρευση λίπους στους γλουτούς.

Στην ανάπτυξη του μεταβολικού συνδρόμου βασικό ρόλο έχουν και γενετικοί παράγοντες, οι οποίοι επεμβαίνουν σε μία σειρά από παραμέτρους όπως η αντίσταση των ιστών στην δράση της ινσουλίνης. Αυτό σημαίνει ότι ορισμένα άτομα έχουν μεγαλύτερη γενετικώς καθορισμένη προδιάθεση από άλλα, να αναπτύξουν αυτό το κακόηθες σύνδρομο.

Ποιες γενικές αρχές πρέπει να τηρούνται από τα άτομα που πάσχουν από αυτό το σύνδρομο:

1. Σημαντικό είναι να ασκούνται. Μισή ώρα επιπλέον γρήγορο περπάτημα την ημέρα μερικές φορές είναι αρκετό για να αποκαταστήσει τον μεταβολισμό.

2. Δεν πρέπει να καπνίζουν : Το κάπνισμα αυξάνει τις δυσμενείς συνέπειες του μεταβολικού συνδρόμου.

3. Πρέπει να διατηρούν φυσιολογικό δείκτη μάζας σώματος (BMI).

Ανάλογα με το είδος των επιμέρους μεταβολικών διαταραχών που υπάρχουν στο μεταβολικό σύνδρομο, σχεδιάζονται εξατομικευμένες διατροφικές και θεραπευτικές παρεμβάσεις.