

PROVERITE OBIM STRUKA

Metabolički sindrom je skup poremećaja koji obuhvata abdominalni (centralni) tip gojaznosti, povišen krvni pritisak, povećane trigliceride (masti), smanjen "dobar" HDL holesterol, neosetljivost na insulin. Osobe koje pate od ovog sindroma imaju povećan rizik za oboljevanje od bolesti srca, krvnih sudova i dijabetesa tip II. Metabolički sindrom se definiše postojanjem tri ili više kriterijuma:

- glukoza (šećer) ≥ 5.6 mmol/L
- serumski trigliceridi ≥ 1.7 mmol/L
- serumski HDL holesterol < 1.04 mmol/L
- krvni pritisak $\geq 130/85$ mm Hg
- obim struka > 94 cm kod muškaraca ili > 80 cm kod žena

Za ovo stanje često se koriste i nazivi insulinska rezistencija i sindrom x, a u poslednje vreme ovo bolest se često naziva smrtonosan kvartet.

Od metaboličkog sindroma boluje 20-25% odraslih, ali procenat ove bolesti je u porastu u svim zemljama u kojima se stanovništvo hrani pretežno hranom bogatom ugljenim hidratima, pa je bolest sadašnjeg doba zbog nedovoljne fizičke aktivnosti, sve češće se vidja i kod dece. 3.2 miliona ljudi godišnje u svetu umre od komplikacija ovog sindroma.

Uzroci

Metabolički sindrom najčešće je uzrokovan pogrešnim načinom života, kombinacijom ili pojedinačnim uzročnicima koji mogu biti nasledni ili stečeni. Izloženost stresu, neredovna i nepravilna ishrana, visok procenat ugljenih hidrata u ishrani (više od 60%), fizička neaktivnost i nedostatak sna samo su neki od segmenti životnog stila modernog čoveka. Smatra se da upravo takav način života doprinosi sve većoj učestalosti metaboličkog sindroma u zemljama razvijenog sveta.

Prvi znak metaboličkog sindroma je gojaznost. Karakteristično je da se govori o centralnom tipu gojaznosti gde se masno tkivo nakuplja uglavnom oko struka, indeks telesne težine (BMI) veći od 25. Slojevi masnog tkiva na stomaku deluju na povećano izlučivanje masnih kiselina u jetrenu cirkulaciju i dovode do porasta koncentracije masnoća u krvi.

Sindrom može uzrokovati dijabetes

Nakon obroka, zdrav organizam putem metaboličkih procesa razgrađuje ugljenehidrate do glukoze. Prisustvo glukoze stimuliše pankreas na izlučivanje hormona insulina. Insulin je odgovoran za transport glukoze iz krvi do ćelija gde se ona razgrađuje ili skladišti. Ukoliko je energetska unos "loših" masti i ugljeni hidrata godinama povišen, dolazi do ozbiljnih poremećaja i nivo insulina ostaje hronično povećan. Ćelije postaju neosetljive na insulin i relativno mala količina glukoze se razgrađuje, a nivo glukoze u krvi ostaje visok i vremenom evoluiru u dijabetes. Kod pacijenata koji imaju metabolički sindrom, često je nedovoljno "dobrog" holesterola u krvi, a krvni pritisak je obično visok.

Ogroman porast broja osoba koje imaju višestruke poremećaje metabolizma doveo je do toga da mu se sve više pridaje značaj; metabolički sindrom postao je jedan od vodećih uzroka bolesti srca i krvnih sudova, angine pectoris i srčanog infarkta. To je skup rizičnih činioca za razvoj ovih bolesti i njihov je prvi vesnik. Jedan su od najčešćih razloga umiranja. Najnovija istraživanja dovode metabolički sindrom u povezanost i sa mentalnim poremećajima -depresijom, napetošću i agresivnošću

Procena rizika

Računanjem indeksa telesne mase i merenjem obima struka može se proceniti individualni rizik od metaboličkog sindroma. BMI (body mass index - indeks telesne težine se računa tako što se težina u kilogramima podeli sa visinom u metrima podignutom na kvadrat – $BMI = \frac{kg}{m^2}$ npr. ako ste visoki 178cm a teski 65kg BMI iznosi $65 / (1.78 \times 1.78) = 20.5$. Ukoliko je BMI između 20 i 25 Vaša težina je idealna. BMI preko 25 pokazatelj je prekomerne telesne mase. Takođe treba izmeriti obim struka koji kod muškaraca ne bi trebalo da prelazi 94 a kod žena 80.

Prevenција

Od presudnog je značaja redovna telesna aktivnost. Pola sata vežbanja svakog dana ili sat vremena vežbanja svakog drugog dana smanjuje rizik oboljevanja od mnogih bolesti. Najviše se preporučuje rekreativno hodanje, "ne od izloga do izlog" sa postepenim povećanjem predjenih kilometara svakog dana, vožnja bicikla, plivanje ili trčanje prema preporuci lekara. Od velike je važnosti da se telesna težina dovede na normalu a da BMI bude ispod 25. Obim struka treba smanjiti na ispod 94 za muškarce i 80 za žene. Ishranom se može mnogo učiniti, važno je promeniti navike, koristiti biljna ulja koja sadrže nezasićene masne kiseline, jesti puno voća i povrća, slatkiše i testenine svesti na minimum. Za mediteransku ishranu se može reći da pozitivno deluje na srce i krvne sudove i prevenciju metaboličkog sindroma. Potrebno je redovno kontrolisati krvni pritisak i ići na redovne kontrole kod lekara.

Lečenje

Osnovni ciljevi terapije su da se povećana fizička aktivnost, da se smanji povećana telesna težina, lečenje povećanog krvnog pritiska i poremećaja koncentracije masti (lipida) u organizmu. Vežbanje i mršavljenje neizostavno zahtevaju promenu životnog stila i ustaljenih navika, više boravka na svežem vazduhu i manje sedenja u fotelji. Za postizanje ovih ciljeva potrebna je saradnja nekoliko lekara i velika motivacija pacijenta.