

Síndrome Metabólica

A Síndrome Metabólica é um transtorno complexo, caracterizado por um conjunto de fatores de risco, que se manifestam no indivíduo aumentando as chances de desenvolvimento de doenças cardiovasculares e diabetes. Ela tem como base a resistência à ação da insulina e o aumento da gordura abdominal.



Segundo a SBEM (Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia) estima-se que a prevalência de obesidade em crianças e adolescentes brasileiros é de aproximadamente 14%. Em estudo com 99 crianças brasileiras, realizado pela UNICAMP, os pesquisadores identificaram uma prevalência de Síndrome Metabólica de 6%, sendo que em indivíduos obesos, ela subiu para 26,1%.

Quando presente, a Síndrome Metabólica está relacionada a uma mortalidade geral duas vezes maior que na população normal e mortalidade cardiovascular três vezes maior.

Fonte: SBEM

Alimentação para combater a SM: alimentos protetores

Os alimentos ricos em flavonoides – verduras, frutas e legumes – auxiliam na diminuição do risco para a Síndrome Metabólica.

As vitaminas E e C e as do complexo B, por meio de atividades específicas, podem também colaborar na redução do risco para a resistência à insulina, pressão arterial e doenças cardiovasculares.

O consumo adequado de magnésio e cálcio também contribui para a melhora da resistência à insulina.

Componentes

- Taxa elevada de glicose em jejum

A insulina é um hormônio produzido no pâncreas que participa do metabolismo da glicose, isto é, queima do açúcar. Na Síndrome Metabólica ocorre a resistência do organismo à ação da insulina que age nos tecidos, resultando em aumento da glicose e da própria insulina no sangue, uma vez que o pâncreas a produz ainda mais, em resposta ao acúmulo de glicose.



- Alteração das taxas de gordura

Além de agravar a propensão ao diabetes, a resistência à insulina provoca alterações nos níveis de gorduras no sangue, principalmente aumentando os triglicérides e reduzindo o bom colesterol (HDL).



- Obesidade central (aumento da circunferência abdominal)

A gordura que se acumula nessa região está relacionada aos mecanismos das doenças cardiovasculares. O tecido adiposo (gordura) do abdômen produz diversas substâncias, algumas delas responsáveis pela formação de placas ateroscleróticas nas artérias.

Atenção aos parâmetros atuais: mulher com uma medida da cintura de mais de 80 centímetros, ou homens com a medida da cintura de mais de 94 centímetros, podem ter maior risco. Para medir sua circunferência da cintura, coloque uma fita métrica em volta do seu abdômen, na altura da cintura.

Fonte: SBC



- Hipertensão arterial

É a pressão arterial > ou igual 130 mmHg ou > ou igual 85 mmHg encontrada em, pelo menos, duas medições.



Quando o alarme soa

Em geral, as manifestações começam na idade adulta ou meia idade. Aliás, o fator idade é muito importante porque a prevalência da Síndrome Metabólica aumenta assustadoramente com o passar dos anos. Para uma ideia melhor, o número de casos entre 50 e 59 anos é duas vezes maior que entre 30 e 49 anos.

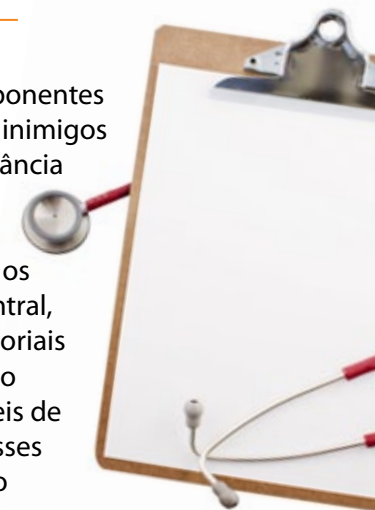


A Síndrome é mais comum nos homens, uma vez que apresentam mais a obesidade abdominal, que deixa o corpo com um formato semelhante ao da maçã; já a mulher acumula mais gordura na região dos quadris, a chamada obesidade em forma de pera, menos ligada à SM.

Como detectar a SM

O grande problema é que, praticamente, todos os componentes da Síndrome Metabólica são inimigos silenciosos, por isso a importância dos exames.

O diagnóstico leva em conta os sinais clínicos (obesidade central, hipertensão) e dados laboratoriais (valores de glicemia, alteração das gorduras no sangue, níveis de triglicérides). Bastam três desses fatores associados no mesmo indivíduo, para que a Síndrome Metabólica seja diagnosticada.



Tratamento: dieta e exercícios

Dieta adequada e atividade física realizadas sistematicamente, em geral, conseguem reverter o quadro e as medidas adotadas no tratamento levam em conta que a obesidade é o fator que costuma precipitar a Síndrome.

Portanto, é preciso restaurar o peso ideal.



Estudos apontam inúmeros efeitos benéficos da atividade física e da perda de peso nos indivíduos com a Síndrome, ou seja, reduzem as doenças cardiovasculares e melhoram a sensibilidade à insulina e a pressão arterial.

Os exercícios aeróbicos, como caminhar, correr, nadar, andar de bicicleta, são os mais indicados. Além de queimarem as gorduras com mais rapidez, melhoram a respiração e a circulação sanguínea.

O ideal é praticar atividade física moderada, 30 minutos ininterruptos por dia, 5 vezes na semana.

No entanto, se o paciente não quer ou não pode fazer dieta adequada e praticar exercícios ou se estas medidas não funcionam, a intervenção medicamentosa torna-se obrigatória, sendo dirigida diretamente para as alterações apresentadas.

Alimentação para combater a SM: Alimentos protetores

Os alimentos ricos em flavonoides – verduras, frutas e legumes – auxiliam na diminuição do risco para a Síndrome Metabólica.



As vitaminas E e C e as do complexo B, por meio de atividades específicas, podem também colaborar na redução do risco para resistência à insulina, pressão arterial e doenças cardiovasculares.

O consumo adequado de magnésio e cálcio também contribui para a melhora da resistência à insulina.

Cardápio contra a SM

Inclua em seu cardápio diário frutas, vegetais e legumes, carnes magras, leite e derivados com menor teor de gordura, bem como óleo de girassol e azeite de oliva.

- ✓ **Vitamina A:** salsa, escarola, cenoura, pimentão, abóbora, couve, brócolis, ovo de galinha e vísceras.
- ✓ **Vitamina C:** caju, acerola, laranja, goiaba, limão, salsa, alface e pimenta vermelha.
- ✓ **Vitamina E:** gérmen de trigo, amêndoa, avelã, abacate e óleo de milho.
- ✓ **Zinco:** ostra, agrião, broto de alface, semente de abóbora, carne bovina magra, aveia e lentilha.
- ✓ **Magnésio:** soja, figo, ostra, feijão fradinho, amêndoa, cavalinha, linguado, espinafre, couve, quiabo, abacate e grão de bico.



Apague seus problemas

Lembre-se de que o cigarro é a segunda maior causa de morte atualmente. Além disso, ele potencializa os fatores de risco que compõem a Síndrome Metabólica.

Decida pela sua saúde e pare de fumar agora!



CONTACT CENTER / SAC
(21) 3861-3861 e 0800 - 079-3821
Deficiente Auditivo / Fala - 0800-286-0234



ANS - nº 39.332-1

Síndrome Metabólica



Este folheto é um informativo. Em caso de dúvida consulte um especialista ou seu médico. Proibida a reprodução integral ou parcial deste material em qualquer meio, inclusive internet, sem autorização expressa da Unimed-Rio. Qualquer reprodução não autorizada está sujeita às penalidades da lei. Editora responsável: Elisabete F. Almeida (CRM 44.022) © 2011 - LatimMed Marketing e Editora Médica Ltda. - Todos os direitos reservados - www.latimmed.com.br

