

Τι είναι το μεταβολικό σύνδρομο;

Εδώ και δεκαετίες οι έρευνες είχαν εστιάσει στους μεγάλους «δολοφόνους» της δημόσιας υγείας και τους παράγοντες εμφάνισής τους. Φυσικά, μιλάμε για τα καρδιαγγειακά νοσήματα με κυριότερους παράγοντες κινδύνου την υπέρταση, την αυξημένη «κακή» χοληστερίνη και τη μειωμένη «καλή», το σακχαρώδη διαβήτη και την παχυσαρκία. Το μεταβολικό σύνδρομο, όπως σε όλες τις περιπτώσεις, που αναφέρεται η λέξη σύνδρομο, είναι μια «ομπρέλα», που εμπεριέχει όλους τους παραπάνω παράγοντες.

Ο κίνδυνος για καρδιαγγειακά προβλήματα ή/και επεισόδια σε ασθενείς με μεταβολικό σύνδρομο δεν είναι απλά η άθροιση του κινδύνου όλων των επιμέρους παραγόντων, αλλά πολλαπλάσιος.

Αν και έχουν δημοσιευθεί διάφορα πρωτόκολα για τη διάγνωση του μεταβολικού συνδρόμου αποδίδοντας διαφορετική βαρύτητα στον κάθε παράγοντα κινδύνου, όλα συμφωνούν στους 5 βασικούς. Για να διαγνωστεί κάποιος με μεταβολικό σύνδρομο, θα πρέπει να εμφανίζει τουλάχιστον 3 από τα παρακάτω ή να είναι σε φαρμακευτική αγωγή για κάποιο/α από αυτά:

Διαγνωστικά Κριτήρια Μεταβολικού Συνδρόμου

Περιφέρεια μέσης	≥ 94cm για άνδρες και ≥ 80cm για γυναίκες
Τριγλυκερίδια	≥ 150 mg ή να είναι σε φαρμακευτική αγωγή για τριγλυκερίδια
HDL («καλή») χοληστερίνη	<40 mg για άνδρες και <50 mg για γυναίκες ή να είναι σε φαρμακευτική αγωγή για μείωση χοληστερίνης
Αρτηριακή πίεση	≥ 130/80 mm Hg ή να ακολουθεί αντι-υπερτασική αγωγή
Σάκχαρο νηστείας	≥ 100 mg ή να βρίσκεται σε φαρμακευτική αγωγή για υψηλό σάκχαρο. Διαταραχές στο μεταβολισμό γλυκόζης.

Αιτίες εμφάνισης και συμπτώματα

Όπως σχεδόν για όλες τις ασθένειες, τόσο η γονιδιακή προδιάθεση όσο και οι συνθήκες της ζωής μας, παίζουν εξίσου σημαντικό ρόλο στην εμφάνιση αυτού του συνόλου ασθενειών. Το οικογενειακό ιστορικό είναι συχνά καθοριστικό για την εξέλιξη των ασθενειών. Αν παραδείγματος χάριν στην οικογένεια υπάρχει ιστορικό σακχαρώδους διαβήτη, υπέρτασης και καρδιοπάθειας σε μικρή ηλικία, ο κίνδυνος για την εμφάνιση μεταβολικού συνδρόμου αυξάνεται σε μεγάλο βαθμό. Υπάρχουν βέβαια και περιπτώσεις που άνθρωποι με «βαρύ» ιστορικό αυτών των χρόνιων ασθενειών δεν νοσούν. Αυτό αποδεικνύει και τη σημασία, που έχουν οι συνθήκες της ζωής μας. Η δραστηριότητα και η άσκηση, η ενσυνείδητη διατροφή με σκοπό τη θρέψη και την υγεία, και η ψυχική ηρεμία δρουν προστατευτικά ελαχιστοποιώντας τις αρνητικές επιπτώσεις των γονιδίων μας. Αντίθετα, το κάπνισμα, η καθιστική ζωή, η ανθυγιεινή διατροφή και το έντονο στρες έχουν αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία, που λειτουργούν αθροιστικά με εκείνες της γονιδιακής προδιάθεσης. Έτσι πολλαπλασιάζεται ο κίνδυνος εμφάνισης είτε των επιμέρους ασθενειών (υπέρταση, σακχαρώδης διαβήτης, υπερλιπιδαιμία, παχυσαρκία) είτε όλων ταυτόχρονα με την εκδήλωση του μεταβολικού συνδρόμου.

Τρόποι αντιμετώπισης

Αντιλαμβάνεται κανείς ότι δεν μπορούμε να κάνουμε τίποτα για την γονιδιακή «κληρονομιά», που μας έχει περάσει από τους γονείς μας. Υπάρχουν όμως παράγοντες που είναι στο δικό μας έλεγχο και παίζουν εξίσου σημαντικό ρόλο. Οι κυριότεροι είναι η διατροφή, η άσκηση, η αποχή από το κάπνισμα και η ψυχική ηρεμία. Αν και σε ορισμένες περιπτώσεις ασθενών είναι απαραίτητη και η φαρμακευτική αγωγή, η διατροφή και η άσκηση θα είναι η πρώτη επιλογή του γιατρού μας. Για το λόγο αυτό, θα γίνει και εκτενέστερη αναφορά στους δύο αυτούς παράγοντες.

Διατροφή και Μεταβολικό Σύνδρομο

Εφόσον η παχυσαρκία παίζει ένα σημαντικό ρόλο στην εμφάνιση του συνδρόμου, η στοχευμένη και αποτελεσματική θεραπεία της αποδίδει και σημαντικά αποτελέσματα. Ο στόχος, που έχει τεθεί από παγκόσμιους φορείς υγείας είναι η απώλεια 7-10% του αρχικού βάρους μέσα στον πρώτο χρόνο θεραπείας. Ένας άνθρωπος δηλαδή 100 κιλών στοχεύει σε μια μείωση της τάξης των 7-10 κιλών μέσα στον πρώτο χρόνο. Είναι προφανές ότι δεν μιλάμε για μια στερητική δίαιτα, αλλά για μικρές διατηρήσιμες αλλαγές που σταδιακά θα φέρουν το επιθυμητό αποτέλεσμα τόσο στο βάρος, όσο και στην υπέρταση, τον έλεγχο του σακχάρου, και τα επίπεδα της χοληστερόλης στο αίμα.

Η πρώτη επιλογή για την επίτευξη αυτών των στόχων, σύμφωνα με πληθώρα ερευνών, είναι η μεσογειακή διατροφή. Έχει περιγραφεί σαν τη διατροφή που οι καλές γεύσεις συναντούν την υγεία. Το κύριο στοιχείο της είναι η κατανάλωση φυτικών προϊόντων όπως φρούτα, λαχανικά, όσπρια και δημητριακά ολικής άλεσης, ξηροί καρποί και ελαιόλαδο. Επίσης, εμπεριέχει την κατανάλωση κρέατος, πουλερικών και ψαριού και μια μέτρια κατανάλωση κρασιού. Οι τροφές αυτές σχηματίζουν τη διατροφική βάση που προσφέρει πολλά πολύτιμα ιχνοστοιχεία, αντιοξειδωτικά, βιταμίνες, μέταλλα και φυτικές ίνες. Όλα σε συνδυασμό μας προστατεύουν από τις χρόνιες ασθένειες.

Άσκηση και Μεταβολικό Σύνδρομο

Έχει αποδειχθεί ότι η άσκηση αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους προστατευτικούς παράγοντες πρόληψης και αντιμετώπισης των επιμέρους στοιχείων του μεταβολικού συνδρόμου, και συνεπώς προστατεύει και από την εμφάνιση του ίδιου του συνδρόμου. Η δραστηριότητά μας είναι κάτι που βρίσκεται στον έλεγχο μας, και θα πρέπει να την επιδιώκουμε για τους παραπάνω λόγους. Πολλοί άνθρωποι λανθασμένα φαντάζονται ότι αυτή η δραστηριότητα θα πρέπει να είναι πολύ έντονη για να είναι ευεργετική με αποτέλεσμα να τους αποτρέπει από το να την ξεκινήσουν. Άνθρωποι όλων των ηλικιών μπορούν να εντάξουν μέτρια δραστηριότητα στη ζωή τους με απλές αλλαγές στην καθημερινότητά τους. Τέτοιες αλλαγές είναι το να χρησιμοποιήσουν τη σκάλα αντί έναν ανελκυστήρα, να παρκάρουν 1 τετράγωνο πιο μακριά το αυτοκίνητο τους από τη δουλειά, το να κατέβουν μια στάση νωρίτερα από τον προορισμό τους όταν χρησιμοποιούν μέσα μαζικής μεταφοράς, να επιλέγουν χορό στις εξόδους τους, ή ακόμα και να εντάξουν μέτριας έντασης περπάτημα στη ζωή τους. Ιδανικά θα πρέπει να φτάσουν στα 30 λεπτά περπάτημα ή άλλου είδους δραστηριότητα πέντε ή περισσότερες φορές την εβδομάδα. Αυτό μπορεί να γίνει και σε επαναλαμβανόμενα μικρότερα διαστήματα, π.χ. τρία 10λεπτά περπατήματος την ημέρα.