Sindrome metabolica: la potente nemica della salute

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica
H. San Raffaele Resnati, Milano

Vi interessa un test di salute facile per tutti gli adulti di famiglia? Prendete una bilancia, un metro da sarta per la circonferenza addominale, un metro normale per l'altezza, un manometro per la pressione (ogni famiglia con un anziano ormai ce l'ha), oppure misuratela in farmacia o dal vostro medico. Se avete esami del sangue recenti – oppure fateli, è importante! – controllate gli ultimi livelli di glicemia, di trigliceridi (un tipo di grassi nel sangue) e di HDL colesterolo, ossia quello buono.

Semaforo giallo se: la pressione arteriosa è superiore a 130/85 mm di mercurio (fino a poco tempo fa si diceva 140/90, ma questo ora è considerato già un semaforo rosso); la circonferenza addominale è superiore a 94 cm per l'uomo e a 80 cm per la donna; la glicemia a digiuno è superiore a 110 mg/dl; i trigliceridi nel sangue sono superiori a 150 mg/dl; il colesterolo HDL è inferiore a 40 mg/dl nell'uomo e a 50 mg/dl nella donna.

Questi valori sono stati definiti dalla National Cholesterol Education Program (NCEP) statunitense. Bene. Se avete tre o più di questi fattori dovreste fare una seria meditazione sulla vostra salute. Perché siete affetti da "sindrome plurimetabolica", termine medico che indica una grave alterazione del vostro metabolismo. Questo aumenta l'infiammazione sistemica, che comporta un alto rischio per il cuore, con infarti, ictus, trombosi; per il cervello, con depressione, e aumentato rischio di Alzheimer e Parkinson; e un incremento del rischio di tumori, soprattutto ormono-dipendenti nella donna, con aumento del rischio di carcinomi al seno e all'utero, molto più alto del minimo rischio riconosciuto alle terapie ormonali sostitutive (meno di 1 donna colpita su mille trattate con ormoni per oltre 5 anni).

Per fare un conto facile su quello che dovrebbe essere il vostro peso ideale, sottraete 110 alla vostra altezza, misurata ora e non quella di 20 anni fa: molti hanno già perso 3-5 centimetri e più, a causa della disidratazione dei dischi intervertebrali, di posture errate e di microfratture a carico delle vertebre. Sì, molti di voi diranno: «Ma neanche a vent'anni pesavo così, figurarsi ora!». Fate pure una valutazione più morbida, togliendo 100 alla vostra altezza attuale: purtroppo il numero di persone sovrappeso o francamente obese resta altissimo. «E allora?», diranno molti lettori: «Sì, ho la pancia e me la tengo, mi piaccio così!». La questione non è estetica (ognuno sta come gli pare), ma è fortemente medica. L'accumulo di grasso a livello viscerale indica una seria minaccia per il metabolismo: l'insulina non funziona bene e aumenta i suoi livelli. Purtroppo quest'ormone in eccesso lede la parete interna dei vasi ("endotelio"), facilita l'accumulo di grassi all'interno della parete e favorisce l'arteriosclerosi, strega maligna che causa ipertensione, angina, infarti, trombosi e ictus. Merita ricordare che l'infarto è la prima causa di disabilità e di morte sia negli uomini sia nelle donne, e che i fattori cardiovascolari sono i primi killer, responsabili del 35-40% dei decessi, a seconda del Paese considerato.

«Vivo come mi pare e, se muoio, amen», dicono in molti. Anche questa è un'opzione. Purtroppo, tuttavia, un numero ancora maggiore di persone vive con le conseguenze amarissime di questi eventi cardiovascolari, con invalidità gravi e persistenti, in caso di paralisi o paresi da ictus.

In positivo, è magnifico invecchiare in grande e luminosa salute. E allora rimettiamoci in forma:

innanzitutto con attività fisica aerobica. Camminare veloci è perfetto, almeno 30 minuti, meglio 45 minuti o un'ora al giorno. Ottimo il movimento vivace se fatto al mattino, perché migliora il metabolismo fino a 12 ore successive; ma va bene anche alla sera («Piuttosto che niente, è meglio piuttosto», come dicono i Veneti). E' essenziale ridurre le porzioni privilegiando cibi freschi, con almeno 6 porzioni di verdura o frutta al giorno, e ridurre drasticamente zuccheri (glucosio e saccarosio) e grassi, specie saturi (burro e formaggi).
«Erano così anche mio padre e mio nonno, che cosa ci posso fare?». Certo, l'ereditarietà è un importante fattore di predisposizione. Tuttavia, molto dipende da quanto questi geni si esprimono, ossia dalla loro penetranza ed espressività. Ecco il punto: gli stili di vita sono potenti fattori "epigenetici", che determinano quanto e quando i nostri geni malati colpiranno la salute. E allora ciascuno si impegni a contrastare l'obesità, epidemia insidiosa e maligna che sta infettando tutto il mondo.