



ASSOCIAZIONE SAMMARINESE CUORE-VITA

Via N. Bonaparte, 45 - 47890 SAN MARINO

Tel. fax 0549-991011 - Cell. 3357330499 e-mail: info@cuore-vita.sm // www.Cuore-Vita.sm



LA SINDROME METABOLICA

La sindrome metabolica, definita nel 1998 dall'Organizzazione mondiale della sanità (OMS) una vera e propria malattia, ben più quindi che un agglomerato di fattori di rischio, colpisce nei Paesi occidentali il 20/25 per cento della popolazione, ma dopo i 60 anni si arriva al 40 per cento. È un vero killer della nostra salute e si sta diffondendo in modo impressionante nei paesi occidentali, ma cresce rapidamente anche in quelli emergenti. Negli Stati Uniti già la considerano una malattia cronica; in Italia molti medici sottostimano la gravità e le conseguenze di questa patologia che dipende solo in parte da fattori genetici. La causa principale è infatti rappresentata da errati regimi alimentari e dalla mancanza di regolare attività fisica.

Dal 2003 questa malattia viene classificata in base ai semplici criteri, facilmente rilevabili, adottati negli Stati Uniti dal National Cholesterol Educational Program. La diagnosi di sindrome metabolica si basa sulla contemporanea presenza di almeno tre dei seguenti fattori: pressione arteriosa a qualunque età superiore a 130 di massima e 85 di minima, colesterolo HDL (quello buono che ostacola la formazione delle placche di aterosclerosi nei vasi sanguigni) inferiore a 40 mg/dl nell'uomo e inferiore a 50 mg/dl nella donna, circonferenza vita oltre i 102 cm. nell'uomo e 88 cm. nella donna (rivela l'accumulo di grasso addominale), glucosio nel sangue eccessivo (glicemia più di 110 mg/dl). I trigliceridi sono anch'essi responsabili della formazione di placche aterosclerotiche, per questo non devono superare il valore di 150 mg/dl. Alla base dello sviluppo della sindrome metabolica vi è l'insulino-resistenza, ovvero una ridotta attività biologica dell'insulina che si traduce nella ridotta capacità di regolare il metabolismo del glucosio e di altri nutrienti, con conseguenze fisiopatologiche a livello di cellule e tessuti, incluso il sistema cardiovascolare.

Si deve agire soprattutto sulla prevenzione per ridurre il diffondersi di questa malattia e contenere le gravi conseguenze. Vanno adottati regimi alimentari sani, ricchi di frutta e verdura, poveri in grassi animali. Il consumo di sale e di alcol, specie nei soggetti ipertesi, va limitato. Fondamentale un minimo di attività fisica, almeno 40 minuti al giorno di buona camminata. Ad alcuni pazienti vanno somministrati anche dei farmaci per diminuire una o più delle componenti che incidono sul rischio globale.

La gestione della sindrome metabolica, per la sua complessità, deve essere il frutto di un intervento coordinato tra specialisti: Dietologi, Diabetologi, Esperti nel campo dell'ipertensione arteriosa e delle dislipidemie.

La vera prevenzione richiede un cambiamento culturale: già negli adolescenti a rischio si deve intervenire, con campagne di informazione nelle scuole. I pazienti potenziali vanno curati entro i 40 anni, modificando le cattive abitudini di vita. Intervenire a 60 anni può essere già troppo tardi.

Prof. Giampaolo Rolli



I funghi nel piatto

Insalata di russole e pomodori

Ingredienti e dosi (per due persone):

2 grossi pomodori a media maturità; 200g di russole molto piccole, sode e sanissime (Russola vesca, virescens, aurata, cyanoxantha, integra o mustelina); olio di oliva; alcune olive nere; poche gocce di aceto rosso; sale e pepe bianco macinato al momento.

Procedimento:

affettare i pomodori e disporli sul piatto; condirli con poco olio, alcune gocce di aceto, sale e pepe. Pulire i funghi senza lavarli, affettarli sottilissimi con l'affetta-tartufi e farli cadere a pioggia sui pomodori; condire ulteriormente con altro olio di oliva (due cucchiari), salare, pepare, guarnire con le olive e servire immediatamente.

Annotazioni: è un piatto molto gustoso tipicamente estivo, molto indicato nelle giornate calde magari accompagnato con del formaggio leggero al pari condito. Per questa preparazione preferire in assoluto la Russula vesca.

Un buon vino bianco secco è decisamente consigliato.

(R.G.)

