

Gentile iscritto,
quest'anno il Consiglio di Amministrazione del Fondo Sanitario Integrativo ha deciso di promuovere una campagna di prevenzione dedicata alla "sindrome metabolica". Potranno aderire gli iscritti e i loro familiari beneficiari di età compresa tra 40 e 70 anni.

La sindrome metabolica (chiamata anche "sindrome x") è una condizione in cui coesistono diverse anomalie del metabolismo che hanno come risultato finale quello di aumentare notevolmente il rischio di sviluppare alcune patologie. È una condizione clinica che colpisce circa la metà della popolazione di età compresa tra i 40 e 70 anni e la sua incidenza è in costante aumento, dipendendo anche da stili di vita non corretti.

Chi è affetto da questa sindrome, inizialmente asintomatica, presenta un rischio di sviluppare patologie cardiovascolari tre volte maggiore e di sviluppare il diabete cinque volte maggiore rispetto alla media della popolazione. Intercettare e gestire precocemente la patologia è fondamentale per mantenere una buona qualità di vita.

Consulta il documento allegato per maggiori informazioni sulla sindrome metabolica e per conoscere gli accertamenti proposti dal Fondo.

La campagna, rivolta esclusivamente a soggetti non già affetti da patologie croniche conclamate, sarà attiva dal mese di ottobre 2024 al mese di giugno 2025 senza oneri a carico dell'iscritto.

Il Comitato Scientifico

PATOLOGIA TARGET

La sindrome metabolica è inizialmente asintomatica, da qui il grave rischio di sviluppare complicanze cardiovascolari e diabete conclamato; quando compaiono i sintomi, significa che siamo già in presenza di complicanze e/o di malattia.

Per rischio cardiovascolare intendiamo una condizione con elevata possibilità di sviluppare patologie a carico del cuore e dei vasi sanguigni, possibilità che aumenta in base alla presenza di più fattori di rischio e/o predisponenti. Si possono sviluppare ictus e infarti cerebrali, emorragie cerebrali, TIA (attacchi ischemici transitori), grave aterosclerosi dei vasi sanguigni principali (aorta e grandi vasi arteriosi) con formazioni di placche, di trombi, di emboli, di fissurazioni o dissecazioni.

Il diabete è invece una patologia cronica caratterizzata dall'incapacità dell'organismo di produrre o utilizzare l'insulina, ormone che controlla il tasso di zuccheri nel sangue.

Tale condizione cronica porta nel tempo a complicanze con danni ad apparati ed organi diversi.

Tra le complicanze più importanti, quelle a carico del microcircolo con interessamento di arteriole e capillari. Gli organi colpiti sono l'occhio (retinopatia diabetica), il rene (nefropatia diabetica), il sistema nervoso periferico (neuropatia diabetica). Poi il macrocircolo in cui sono colpiti vasi sanguigni di medio e grande calibro (coronarie e aorta).

Altre condizioni patologiche possono presentarsi nel tempo nei soggetti con sindrome metabolica:

- › *iperuricemia, cioè elevato valore di acidi urici nel sangue (la gotta) causa o conseguenza di insufficienza renale, di cardiopatie, di artriti;*
- › *la steatosi epatica (in gergo fegato grasso) con il rischio di gravi insufficienze epatiche, legato all'aumento dei trigliceridi.*

Mentre la cura della sindrome metabolica si basa sulla terapia delle complicanze, la prevenzione si basa sull'adozione di modifiche sostanziali dello stile di vita e dell'alimentazione.

È fondamentale:

1. *mantenere un peso forma, evitando sovrappeso o peggio obesità (prevenire l'accumulo di grassi soprattutto a livello addominale);*
2. *svolgere regolare attività fisica, che consente di aumentare il dispendio calorico (bruciare i grassi) favorendo l'utilizzo del glucosio da parte dei muscoli e riducendo la pressione sanguigna;*
3. *adottare una dieta bilanciata che preveda cibi e bevande non eccessivamente calorici;*
4. *evitare il fumo e gli stupefacenti;*
5. *moderare il consumo di alcol.*

Riassumendo: sovrappeso, dislipidemia, diabete, sedentarietà, età (il nostro metabolismo rallenta) sono le situazioni da tenere presenti nella valutazione del rischio metabolico.

La diagnosi e i criteri diagnostici da seguire per identificare una sindrome metabolica sono classicamente definiti in due punti:

1. *l'anamnesi, cioè un colloquio medico-paziente che permetta la ricostruzione della storia clinica personale e familiare;*
2. *l'esame obiettivo che permette al medico di riconoscere segni oggettivi e soggettivi del paziente.*

E' utile segnalare, tra i segni oggettivi, l'importanza dell'aumento della circonferenza della vita e il BMI (l'indice di massa corporea). L'aumento di queste due variabili è fattore predisponente per ipertensione, diabete, ipercolesterolemia, ipertrigliceridemia e iperuricemia che incidono sul rischio cardiovascolare scatenando una reazione a cascata estremamente pericolosa.

Anamnesi ed esame obiettivo devono essere supportate da una serie di esami di laboratorio mirati, da sottoporre al medico di riferimento o di fiducia, qui di seguito elencati e che costituiscono il "pacchetto prevenzione" associato a questa campagna:

- › *Creatinina*
- › *Glicemia*
- › *Emoglobina glicata*
- › *Gamma GT*
- › *SGOT*
- › *Colesterolo HDL*
- › *Colesterolo LDL*
- › *Colesterolo*
- › *Trigliceridi*
- › *Uricemia*
- › *Emocromo*
- › *Elettroforesi*
- › *Fibrinogeno*
- › *Tempo di protrombina parziale (PTT)*
- › *Tempo di protrombina (PT)*
- › *Insulinemia*
- › *TSH*

I suddetti esami permettono di intercettare una serie di importanti patologie, quali:

- › *patologie del sangue (leucemie, anemie, ecc)*
- › *diabete*
- › *patologie metaboliche*
- › *patologie del fegato (epatiche)*
- › *patologie renali*
- › *patologie cardiovascolari*
- › *gotta*