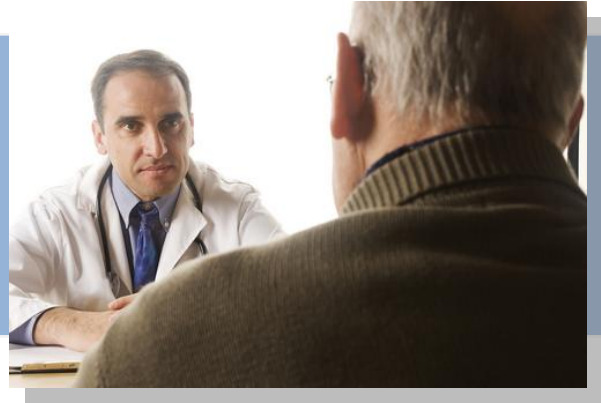


# SÍNDROME METABÓLICA



Nos últimos anos houve um aumento na incidência de doenças crônicas (obesidade, diabetes, doenças cardiovasculares) e fatores de risco associados (como tabagismo, estresse, sedentarismo e alimentação inadequada), que ocasionaram o aumento da morbidade e da mortalidade da população adulta mundial. A associação da obesidade às outras patologias crônicas citadas acima é denominada Síndrome Metabólica.

Existem alguns desencontros na definição de Síndrome Metabólica (SM), pois não há uma descrição internacional definitiva. Com isso, cada grupo de pesquisadores segue um conjunto de patologias associadas, de acordo com trabalhos desenvolvidos.

Atualmente, estima-se que 24% da população adulta dos EUA e entre 50 e 60% na população acima de 50 anos possuem Síndrome Metabólica (SM). Algumas projeções indicam que, em 2010, os EUA terão de 50 a 75 milhões, ou mais, americanos com a síndrome.

A prevalência da SM vai depender, em grande parte, da forma como será identificada, uma vez que também há diferenças relacionadas com o sexo, faixa etária, origem étnica e estilo de vida. A SM, como a maioria das síndromes, apresenta vários elementos e nem todos precisam estar expressos em todos os indivíduos.

## Fatores de Risco

---

Veja quais são os principais fatores de risco para a Síndrome Metabólica:

- **Cardiovascular e Diabetes:** A Síndrome Metabólica é considerada como fator de risco cardiovascular e de Diabetes Mellitus tipo 2. Em estudo realizado em Botnia (Finlândia), a incidência de doença cardiovascular, infarto do miocárdio e acidente vascular cerebral foi três vezes maior em pacientes com SM, especialmente naqueles que já apresentavam diabetes embora nem todos os indivíduos com a síndrome desenvolvam diabetes.
- **Microalbuminúria:** A presença de microalbuminúria, isto é, um aumento da excreção urinária de albumina acima do ideal, é um dos fatores predisponentes da resistência insulínica, Síndrome Metabólica e doença cardiovascular (principal causa de morte em pacientes com diabetes do tipo 2). Atualmente há tratamentos específicos para a microalbuminúria, que também pode ser tratada substituindo a carne vermelha da dieta por carne de frango. Estas medidas poderiam reduzir a elevada mortalidade cardiovascular nos pacientes diabéticos.
- **Hiperuricemia:** A hiperuricemia (ácido úrico elevado no sangue) está associado a pacientes com obesidade, diabetes, hipertensão e dislipidemia. Destes indivíduos, 50% apresentam hiperuricemia e intolerância à glicose. Em outro estudo realizado

em Israel apresentou-se associação significativa entre insulina e níveis de ácido úrico<sup>9</sup>.

- **Obesidade:** A obesidade, especialmente de distribuição abdominal, associa-se a fatores de risco cardiovasculares como: dislipidemia, hipertensão arterial e Diabetes Mellitus tipo 2. A importância desses fatores em nipo-brasileiros foi previamente demonstrada, apesar de a obesidade não ser característica marcante dos japoneses. Foi realizado um estudo com o objetivo de avaliar a prevalência de excesso de peso, adiposidade central e suas relações com distúrbios metabólicos. Os pesquisadores verificaram que a disposição abdominal de gordura implica na resistência à insulina nesta população. A cada kilo de peso adquirido aumenta-se em 3,1% o risco de coronariopatia. O "moderno" estilo de vida, caracterizado por dietas ricas em gordura e pobres em fibras, associado à inatividade física, têm implicações neste ganho de peso.
- **Sedentarismo:** Atualmente a população tem adquirido maus hábitos que estão associados a diversos prejuízos à saúde. Como exemplo, podemos citar a facilidade de meios de transporte, aumento do tempo gasto com televisão/computador, aumento do uso de escadas rolantes e elevadores, redução ou ausência de atividade física, aumento do consumo de alimentos de alta densidade calórica.

**Para prevenir-se da Síndrome Metabólica, basta evitar os fatores de risco.**

#### **Fique atento:**

- **Atividade física:** Estudos apontam que inúmeros efeitos benéficos da atividade física e da perda de peso nos indivíduos com SM reduzem as doenças cardiovasculares, melhoram a sensibilidade à insulina e pressão arterial. De acordo com estudo realizado pelo Centers of Disease Control (CDC), dos EUA, a atividade física regular pode trazer ganhos cardiorespiratórios. Para isto, são recomendados trinta minutos ininterruptos diários de atividade física moderada.
- **Alimentação:** A alimentação de paciente com SM deve ser acompanhada de exercício físico a fim de preservar a massa muscular e potencializar a perda de massa gordurosa<sup>12</sup>. Em pacientes com esta síndrome a ingestão de colesterol deve ser reduzida a menos de 300mg; a dieta deve ser rica em carboidratos e fibras, restrita em sódio e a gordura total não deve exceder 30% do valor calórico total diário (recomendação da Associação Americana de Diabetes).



**Dra. Elisabete Almeida**

ceoelisabete@latinmed.com.br