

A SÍNDROME METABÓLICA

Dr. Régis Cavini Ferreira

Preste bem atenção.

Se você tem grande quantidade de gordura abdominal, pegue uma fita métrica e meça a circunferência de seu abdome: se for **homem** e tiver **mais de 102 cm**, ou sendo **mulher**, tiver **mais do que 88 cm**, este deve ser considerado um **sinal de alerta**.

Em seguida, observe seu **colesterol** e suas frações (HDL, LDL, VLDL), os **triglicérides** e sua **glicemia de jejum**.

Se a fração HDL do colesterol estiver baixa (para homens, menor do que 40,0 mg% e para mulheres, menor do que 50 mg%); **se os triglicérides estiverem elevados** e se a **glicemia de jejum estiver igual ou mesmo levemente acima de 110 mg%** e se você tiver **pressão alta**, então tem todos os elementos necessários para dizer que sofre da **Síndrome Metabólica**.

O problema desta Síndrome é que está associada ao maior risco de doenças do coração, de sofrer acidentes vasculares cerebrais ("derrames") ou de apresentar diabetes, principalmente no avançar dos anos. **Ela ocorre em decorrência de resistência à ação da insulina**, levando a profundas alterações do seu metabolismo, como graves conseqüências para o seu organismo.

É a associação de diversos fatores que respondem por sua existência, tais como a **obesidade**, agravada pelo **sedentarismo** e pela **constituição genética**, que é responsável pela sua maior incidência em pessoas de **origem africana**, em **hispanicos**, nos **americanos nativos**, assim como em **asiáticos**.

Mas isso não significa que ocorra exclusivamente nestes grupos.

As pessoas acometidas por esta Síndrome normalmente não apresentam queixas, isto é, são **assintomáticos**. Por isso, silenciosamente, ela vai se tornando cada vez mais grave com o passar do tempo, até o instante em que as complicações começam a aparecer e os sintomas aparecem: **problemas**

arteriais ("entupimento" das artérias com conseqüente queda da irrigação sanguínea, principalmente no cérebro e no coração), problemas relativos ao desenvolvimento do **Diabetes e suas complicações**, assim como os **decorrentes da pressão arterial alta não diagnosticada** (o "assassino silencioso").

Como enfrentar o problema?

Antes de qualquer coisa, se for tabagista, **pare de fumar imediatamente! O tabagismo aumenta todos os riscos desta Síndrome.** Procure ajuda: hoje em dias existem medicamentos extremamente eficientes que podem auxiliar no abandono do tabagismo.

Depois, você deve submeter-se **a uma avaliação médica especializada.** Em princípio, qualquer médico pode fazê-lo, mas é o endocrinologista o profissional mais indicado para o correto diagnóstico e o tratamento adequado desta Síndrome.

O emagrecimento bem controlado (evite as dietas da moda, as dietas "milagrosas" e as "fórmulas mágicas" que prometem o emagrecimento sem esforço, mas que podem ser lesivas à sua saúde) associado à **prática regular e bem orientada de exercícios físicos**, assim como **o uso de medicamentos que reduzem a resistência à insulina**, contribuirá para a redução dos riscos com conseqüente melhora de sua sobrevida e, acima de tudo, de sua qualidade de vida.

Veja como é simples.

Tudo começa com uma simples fita métrica...