

Pozivamo vas na predavanje "Metabolički sindrom (MS) - procjena rizika i regulacija prehrane" koje će se održati u četvrtak, 26.03. u 20h u dvorani MZ Medveščak (Kazalište Mala scena) u organizaciji Udruge Medikus. Na predavanju će dr Vesna Vučićević predstaviti uzroke i znakove pojave metaboličkog sindroma, te navesti prehrambene preporuke o dozvoljenim i štetnim namirnicama. *Liječnicima - posjetiocima predavanja dodjeljuju se 4 boda sukladno pravilniku Hrvatske liječničke komore. Ulaz slobodan!*

Skup poremećaja

Metabolički sindrom je skup poremećaja koji uključuje poremećaj regulacije masti u tijelu, neosjetljivost na inzulin, povišen krvni tlak i trbušni tip debljine. Bolesnici koji pate od ovog sindroma imaju povećan rizik za obolijevanje od bolesti srca i krvnih žila te dijabetesa tip II.

Američka organizacija NCEP metabolički sindrom definira postojanjem triju ili više od slijedećih kriterija:

- razine glukoze na tašte ≥ 6.1 mmol/L
- serumski trigliceridi ≥ 1.7 mmol/L
- serumski HDL kolesterol < 1.04 mmol/L
- krvni tlak $\geq 130/85$ mm Hg
- opseg struka >102 cm ili >94 cm kod muškaraca.

Svjetska zdravstvena organizacija definira metabolički sindrom postojanjem povišene razine inzulina ili glukoze na tašte [5.6-6.0 mmol/L]) zajedno s dva ili više od slijedećih kriterija: debljina trbušnog tipa, poremećaj regulacije masti (dislipidemija) i povišen krvni tlak.

Procjena vlastitog rizika

Računanjem indeksa tjelesne mase (ITM) i mjerenjem opsega struka može se procijeniti individualni rizik od metaboličkog sindroma. Indeks tjelesne mase se računa tako da se podijeli masa u kilogramima i kvadrat visine u metrima (npr. ako ste visoki 180 cm, a teški 78 kg, račun glasi: $78/1,82 = 24 \text{ kg/m}^2$, a indeks tjelesne mase (ITM) iznosi 24). ITM preko 25 pokazatelj je prekomjerne tjelesne mase. Muškarcima opseg bokova ne bi trebao prelaziti 102 cm, dok žene ne bi trebale imati opseg struka veći od 88 cm.

Prevenција

Redovna tjelesna aktivnost iznimno je važna. Pola sata vježbanja svaki dan ili sat vremena svako drugi dan smanjuje rizik obolijevanja od niza bolesti. Brzo hodanje, biciklizam i trčanje aerobne su aktivnosti koje se preporučuju. Važno je normalizirati tjelesnu masu i držati BMI ispod 25. Zdrava prehrana koja uključuje velik udio vlakana, mnogo voća i povrća, kontrola krvnog tlaka te redoviti posjeti liječniku smanjuju rizik.

Liječenje

Osnovni terapijski ciljevi su smanjenje prekomjerne tjelesne mase, provođenje kontrolirane tjelesne aktivnosti i liječenje rizičnih čimbenika: povišenog krvnog tlaka, sklonosti zgrušavanju i poremećaja koncentracije masti (lipida) u organizmu. Vježbanje pomaže regulirati tjelesnu težinu, a normalizacijom tjelesne težine može se djelovati na inzulinsku neosjetljivost koja je srž ovog problema. (Medicina.hr)

VEZANI SADRŽAJI

{loadposition related}