

Editorial

Síndrome Metabólica

A vida moderna trouxe infinitas mudanças no estilo de vida das pessoas, a falta de tempo e as preocupações com o trabalho faz com que os cuidados com a saúde sejam esquecidos. Dentre estas modificações destaca-se a má alimentação e o sedentarismo, que contribuem para os agravos a saúde.

A obesidade é considerada uma pandemia, pois atinge todos os países, todas as raças e classes sociais. Associado a hipertensão arterial, dislipidemias e a diabetes mellitus completam o diagnóstico de síndrome metabólica, que é uma doença metabólica causada pela somatória destas doenças em um mesmo indivíduo.

Os critérios para se diagnosticar a síndrome metabólica são: circunferência abdominal > 102 cm em homens e > 88 cm em mulheres; hipertrigliceridemia: ≥ 150 mg/dL; HDL colesterol: < 40 mg/dL em homens e < 50 mg/dL em mulheres; hipertensão arterial sistêmica $\geq 130/85$ mmHg e glicemia de jejum: ≥ 110 mg/dL. O paciente não necessita ter todas estas associações para ter o diagnóstico de síndrome metabólica, basta que o paciente apresente três destas alterações para ser diagnosticado.

Apesar do quadro do paciente ser grave, uma redução no peso em pacientes obesos, proporciona uma melhora significativa no quadro geral desta síndrome, indicando que a obesidade é o agente central da síndrome metabólica.

O excesso de tecido adiposo desencadeia a resistência à insulina que favorece o aparecimento da diabetes mellitus tipo 2, hipertensão arterial e as doenças cardiovasculares. Todas estas doenças exigem um controle do peso corpóreo no seu tratamento, atividade física e práticas alimentares saudáveis para alcançar êxito no tratamento.

As mudanças de hábito alimentar esbarram algumas vezes na ilusão de que alguém será capaz de emagrecer outro alguém.

O emagrecimento exige em primeiro lugar o querer e o acreditar que se é capaz de emagrecer. A alimentação saudável é uma questão de escolhas, que requer o comprometimento do indivíduo em negociar no dia a dia os alimentos consumidos.

O principal segredo é resgatar o prazer da alimentação através da mastigação que permite degustar o sabor dos alimentos e controlar a quantidade consumida. Contribuindo para o bem estar não se esqueça que é essencial praticar atividade física com frequência e não apenas aos finais de semana. Cuide-se sua saúde depende das suas escolhas.

Wanderlei Onofre Schmitz
Editor