

Muovi il peso...
misura la pancia

The image features two lines of 3D text on a solid blue background. The top line, 'Muovi il peso...', is in a bright yellow color with a 3D effect and is angled upwards from left to right. The bottom line, 'misura la pancia', is in an orange color with a 3D effect and is angled downwards from left to right. In the lower right portion of the image, there are several concentric white circles of varying sizes, resembling ripples on a body of water.



Ospedale Martini S.C. Medicina Generale

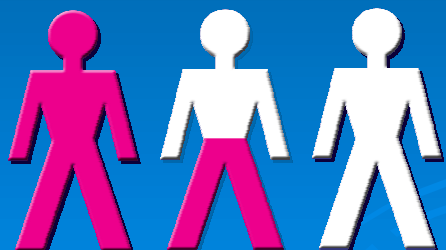
Dott. Gianlorenzo Imperiale

Ambulatorio di Medicina Interna
Ambulatorio per le dislipidemie e l'aterosclerosi

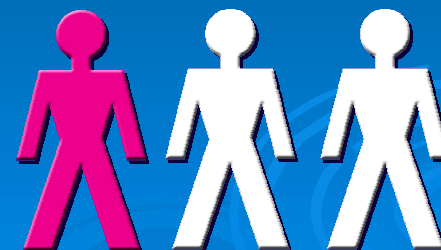


In Europa, oltre 135 milioni di persone sono obese o in sovrappeso


Più della metà della popolazione adulta è in sovrappeso



Il 30% della popolazione adulta è obesa



LA SINDROME METABOLICA COMPRENDE UN GRUPPO
DI ANOMALIE CHE, QUANDO SONO PRESENTI,
AUMENTANO IL RISCHIO DI SVILUPPARE
DIABETE MELLITO DI TIPO 2
E
PATOLOGIA CARDIOVASCOLARE

The background of the slide is a solid blue color. In the bottom right corner, there are several faint, concentric circles that resemble ripples on water, creating a decorative effect.

Identificare il problema dell' aumentato rischio metabolico e cardiovascolare



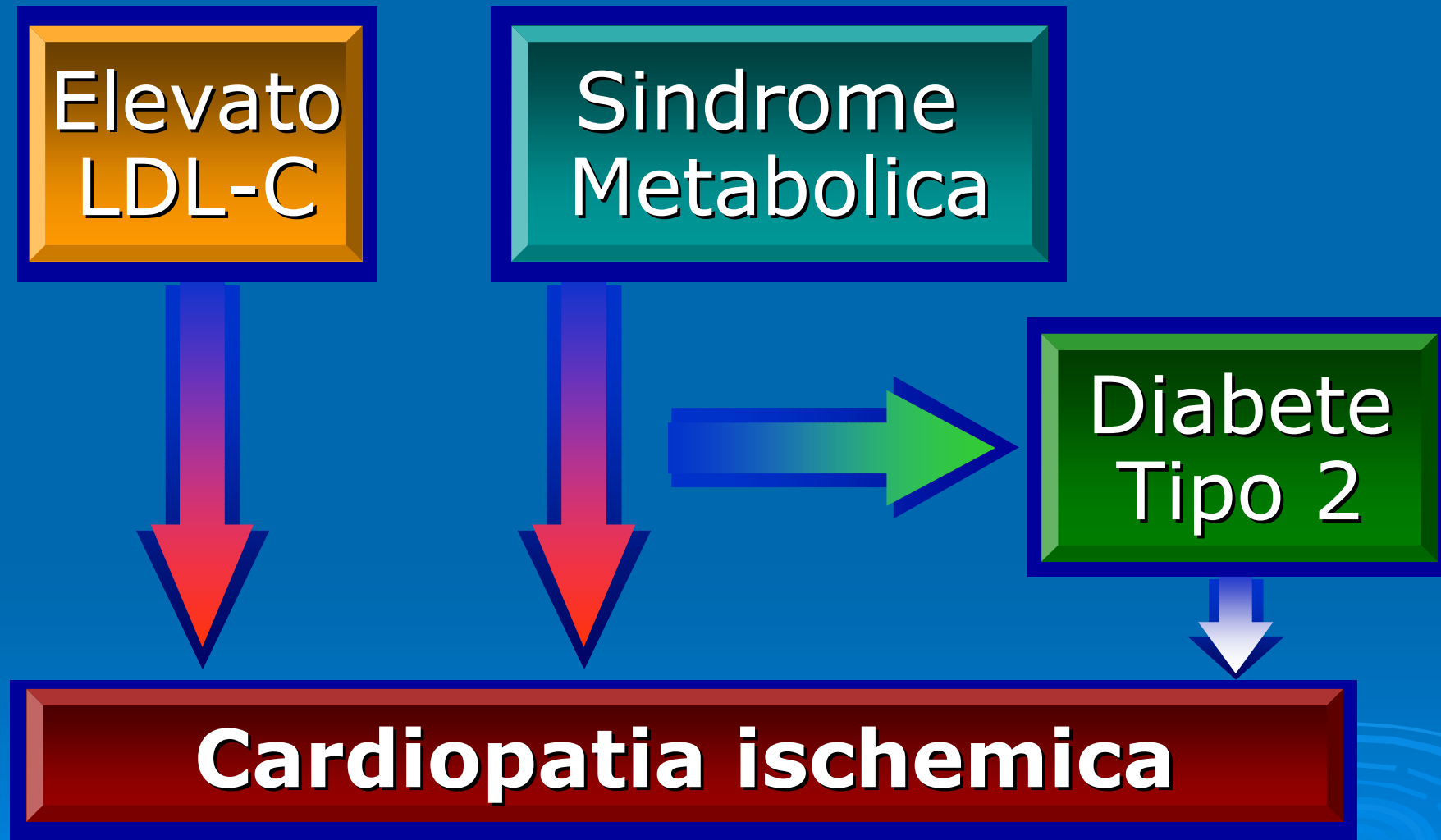
- Obesità addominale (circonferenza addominale):
 - > 102 cm nell'uomo,
 - > 88 cm nella donna
- Glicemia a digiuno > 110 mg/dL
- Pressione arteriosa > 130/85 mmHg
- Colesterolo HDL:
 - < 40 mg/dL nell'uomo,
 - < 50 mg/dL nella donna
- Trigliceridi > 150 mg/dL

***Se sono presenti almeno
tre tra i seguenti fattori:***

Circonferenza vita	uomini > 102 cm donne > 88 cm
HDL-colesterolo	uomini < 40 mg/dl donne < 50 mg/dl
Pressione arteriosa	$\geq 130/\geq 85$ mmHg
Glicemia	≥ 110 mg/dl
Trigliceridemia	≥ 150 mg/dl

LA DIAGNOSI È SINDROME METABOLICA

La sindrome metabolica incrementa il rischio di cardiopatia ischemica e di diabete mellito tipo 2



Expert Panel on Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Cholesterol in Adults. *JAMA* 2001;285:2486-2497.

Terapia di prima linea:

- **Modificazioni dello stile di vita che comportino la riduzione del peso corporeo ed incrementino l'attività fisica.**
 - **Obiettivo: ridurre il peso corporeo del 7-10% in 6-12 mesi.**
 - **Strumenti:**
 - 1) attività fisica di moderata/ intensa entità almeno 30 minuti TUTTI i giorni!**
 - 2) basso consumo di grassi saturi, grassi idrogenati e colesterolo; basso consumo di zuccheri semplici**
 - 3) aumentare il consumo di frutta, verdura e grano integrale**
 - 4) evitare l'eccesso di consumo di carboidrati e grassi**
 - 5) cessare di fumare**
- > Uso dei farmaci per le specifiche necessità da parte del medico!**

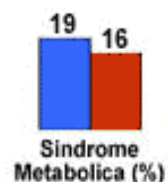
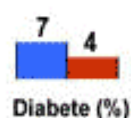
Alterata tolleranza ai carboidrati, diabete mellito, sindrome metabolica

Nord Ovest

Glicemia
mg / dl

93 ± 25

85 ± 21

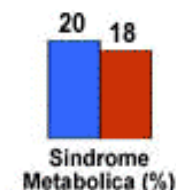
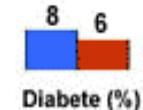
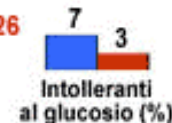


Nord Est

Glicemia
mg / dl

93 ± 30

88 ± 26

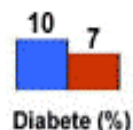


Centro

Glicemia
mg / dl

93 ± 26

88 ± 25

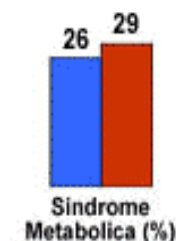
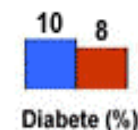


Sud e Isole

Glicemia
mg / dl

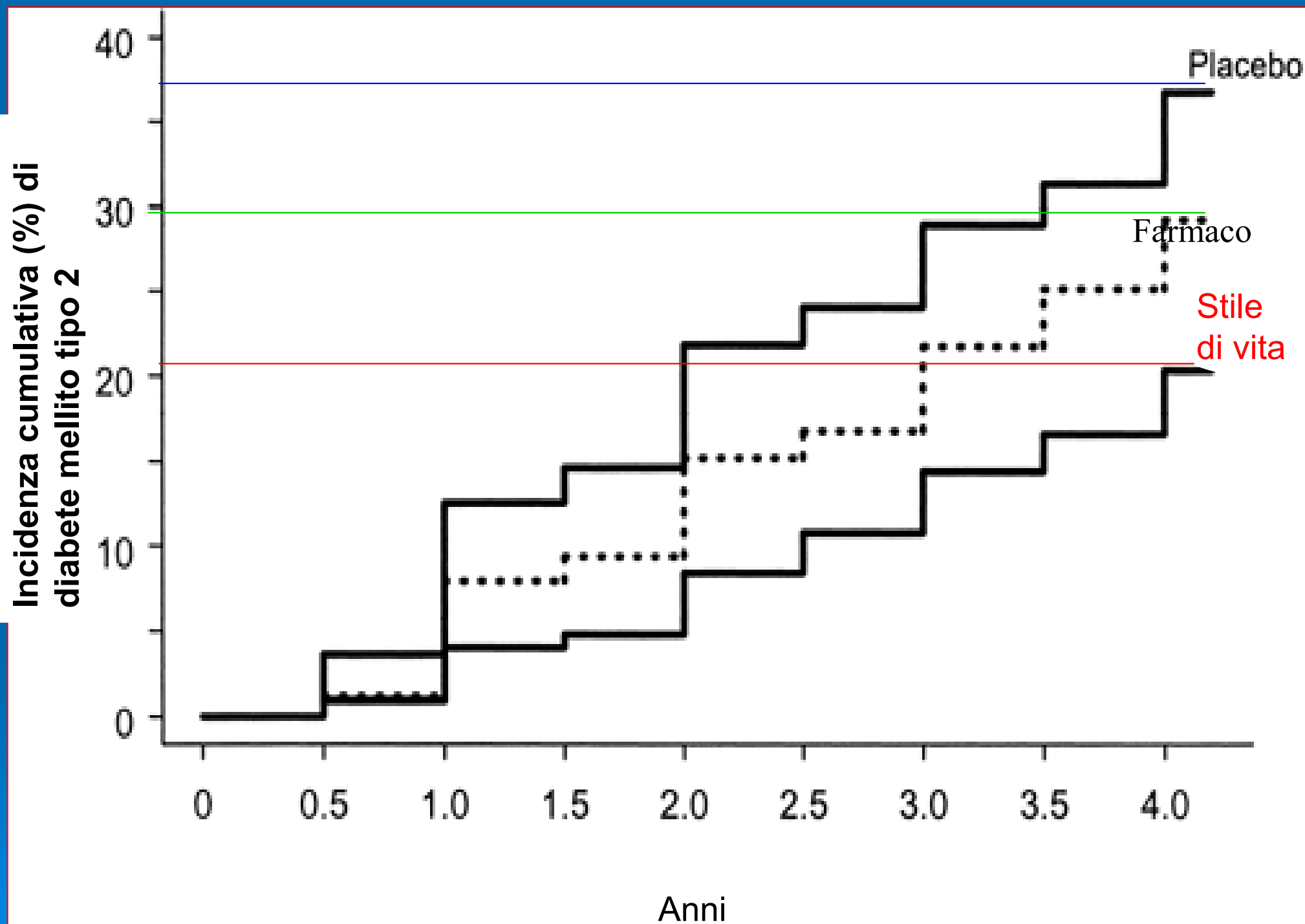
93 ± 28

88 ± 28

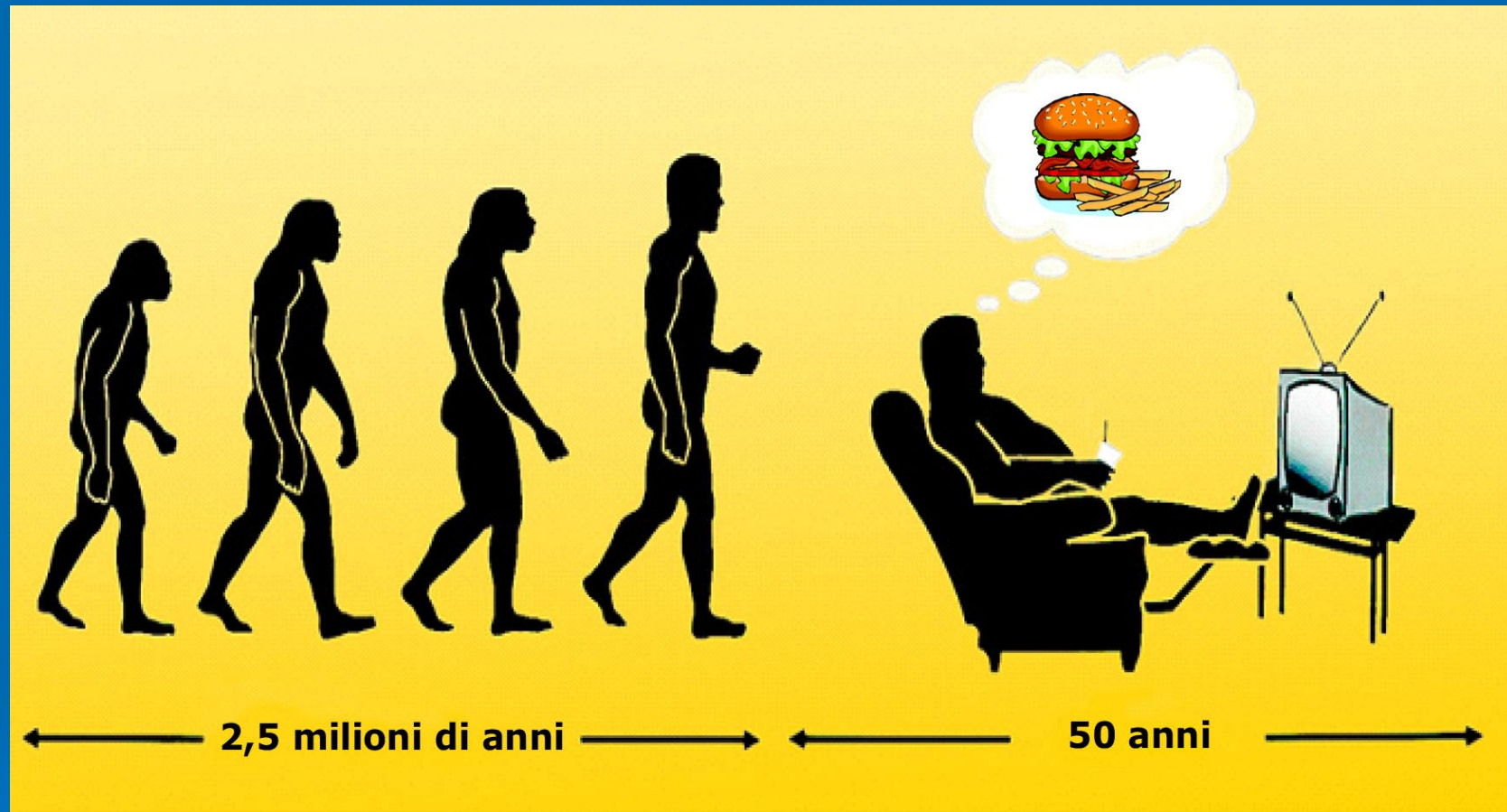


Rischio relativo di sviluppare diabete mellito di tipo 2 in relazione al BMI (dati USA)



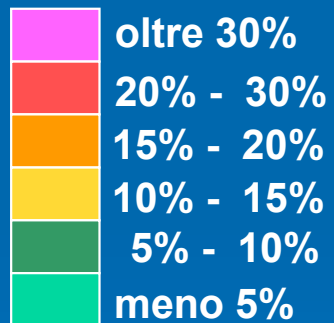
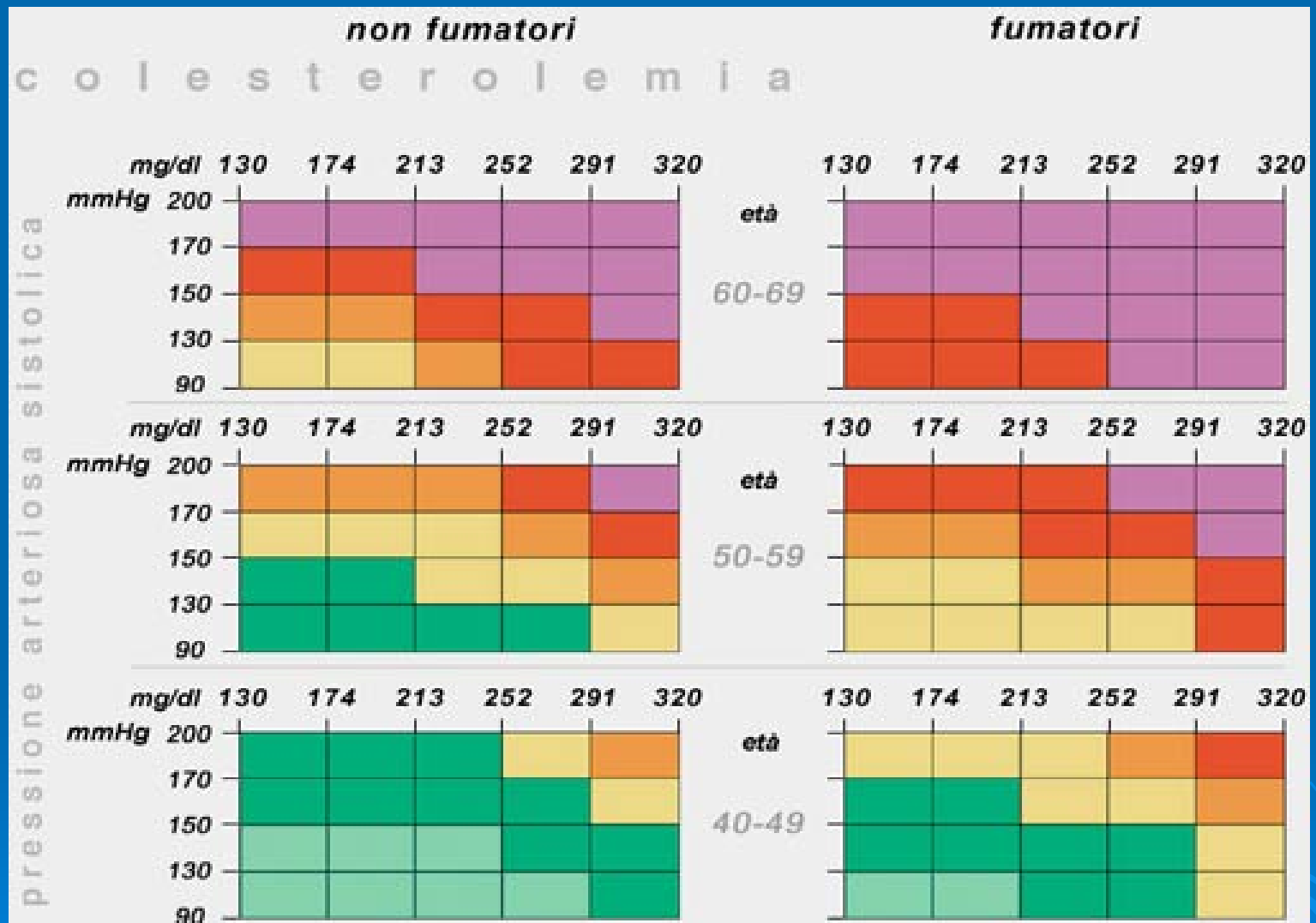


L'evoluzione della specie...

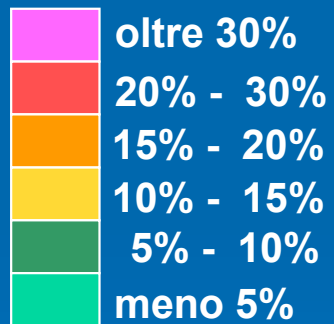
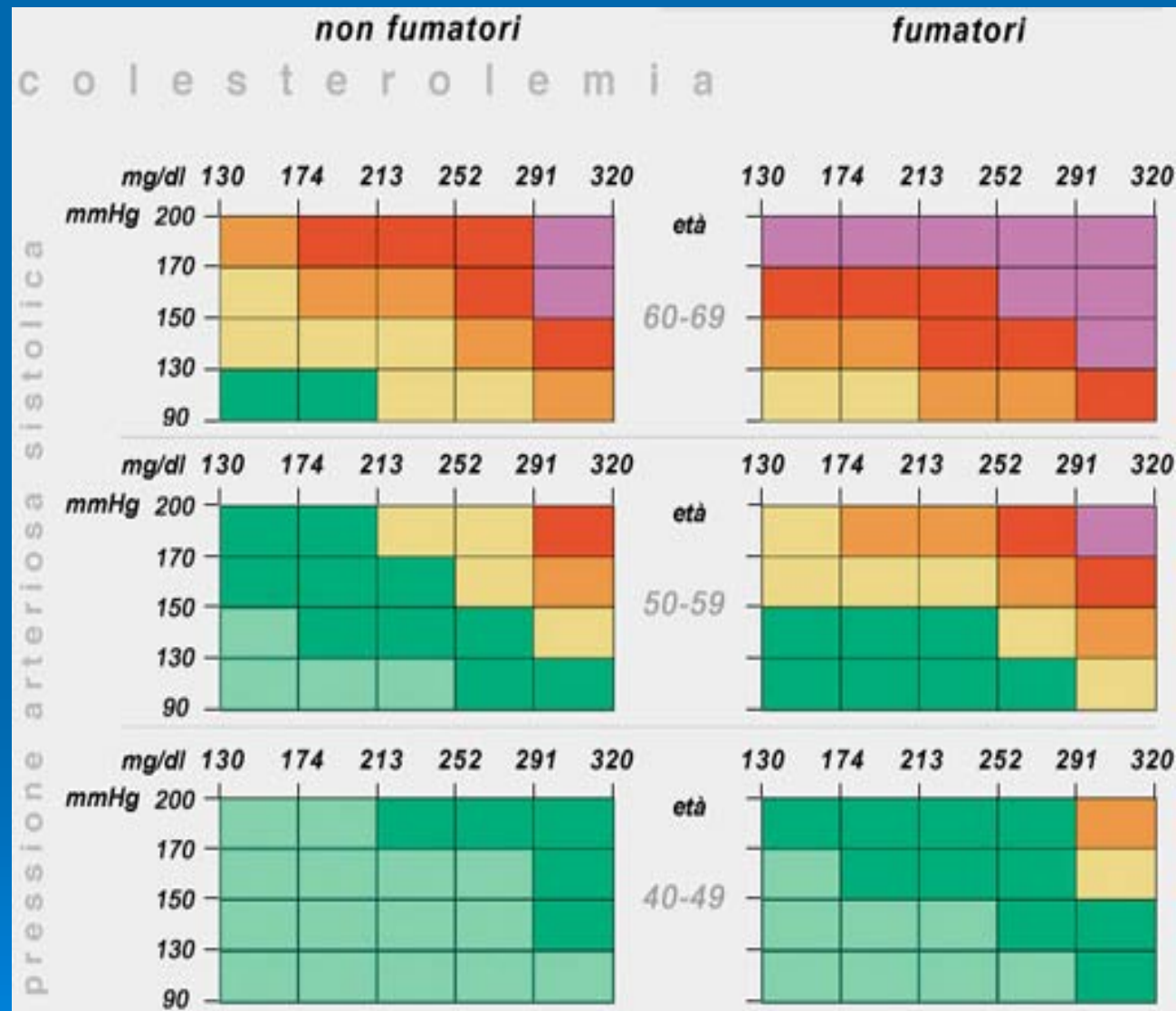


....e tu cosa vuoi fare ?
MUOVITI !!!

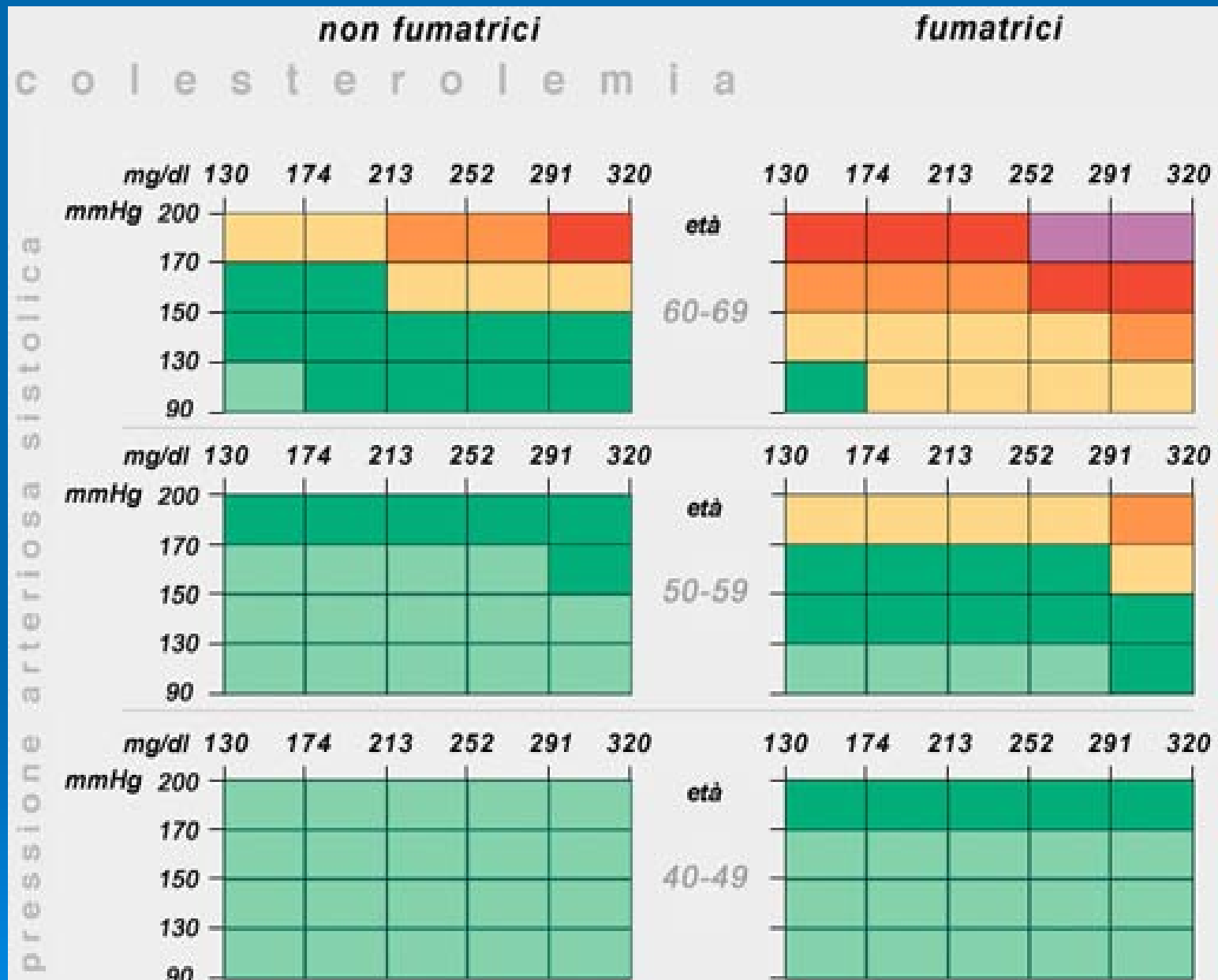
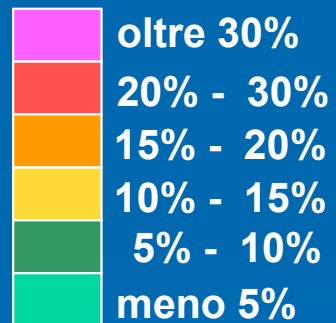
Uomini diabetici



Uomini non diabetici



Donne diabetiche



Donne non diabetiche

