



SINDROMUL METABOLIC- CONSECINTA A UNUI STIL DE VIATA NESANATOS

Alimentatia in sindromul metabolic



DEFINITIE

- Sindromul metabolic- este o dereglare metabolica ce cuprinde simptome care de cele mai multe ori apar impreuna:obezitatea abdominala,toleranta scazuta la glucoza,dislipidemie si hipertensiune arteriala.
- Persoanele care sufera de aceasta afectiune au un risc crescut de a dezvolta boli cardiovasculare,diabet zaharat tip 2.

SINDROMUL METABOLIC

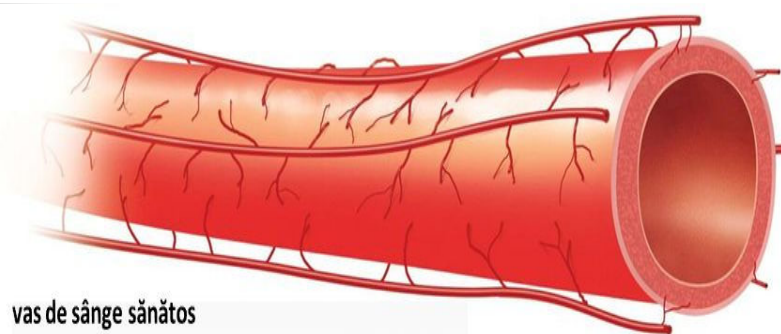
- Prezenta obligatorie a obezitatii abdominale:
barbati talie >94cm
femei talie >80cm
+
- Oricare doua dintre urmatoarele:
TG>150mg% sau dislipidemie tratata
HDL<40 barbati si <50 femei
TA>130/85mmHg sau HTA tratata
glicemie a jeun>100mg% sau DZ tratat



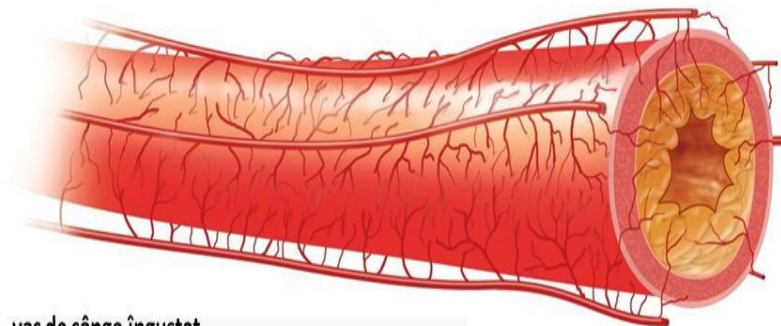
TRATAMENTUL SINDROMULUI METABOLIC

- Obiective: prevenirea aparitiei diabetului zaharat si a bolilor cardiovasculare
- Metode: - modificarea stilului de viata prin:
 - Adoptarea unui stil de viata sanatos
 - Tratament agresiv al factorilor de risc cardiovascular
 - Tratamentul dislipidemiei
 - Tratamentul diabetului zaharat
 - Tratamentul hipertensiunii arteriale

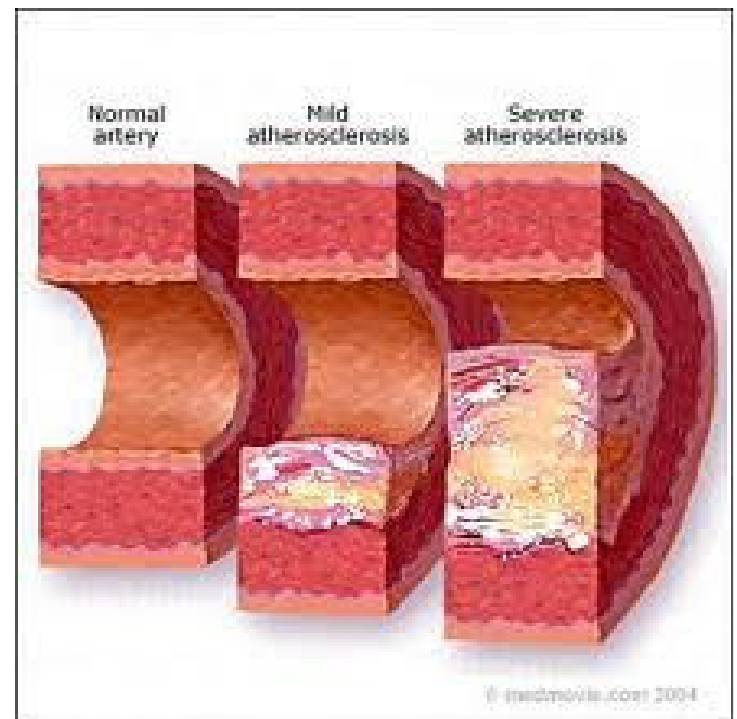




vas de sânge sănătos



vas de sânge îngustat



STIL DE VIATA SANATOS

- Alimentele procesate prezente in dieta omului modern ofera metabolismului uman aditivi si substante cu care acesta nu este obisnuit,producind dezechilibre metabolice.
- Alimentatie echilibrata:
 - evitarea consumului de alimente cu densitate calorica mare(bogate in glucide concentrate si lipide saturate).
 - Consum moderat de alcool
 - Renuntarea la fumat



STIL DE VIATA SANATOS

- Timp de odihna de cel puțin 8 ore pe zi
- Mese fractionate(5-6 mese pe zi)
- Exercițiu fizic:constant ca intensitate și timp
 - Cel mai ușor de acceptat:mersul pe jos,în ritm rapid,zilnic 30-60 minute/zi.



CARACTERISTICILE DIETEI IN SINDROMUL METABOLIC

- Aport caloric crescut in special grasimi saturate
- Consum scazut de fructe si vegetale
- Consum crescut de edulcolanti, deserturi, sucuri
- Fructoza-incriminata in sindromul metabolic
- Bauturile dietetice cresc riscul cardiovascular(studiu CARDIA)
- Consum crescut seminte si fructe oleaginoase
- Consum crescut de sare
- Consum crescut de alcool



ALIMENTE BOGATE IN GRASIMI SATURATE

- Lapte integral, smantana, frisca,
- Branzeturi grase: cascaval, branza topita, telemea de oaie, de bivolita
- Carne grasa: porc, oaie, gaina, rata, miel
- Carne tocata, mititei, chiftele, snitele, ficat, creier
- Mezeluri grase: parizer, cremvusti, salam, lebar
- Conserve de carne si ficat
- Untura, slanina, unt
- Produse de patiserie, alune, arahide
- Dulciuri concentrate, inghetate, crème de oua, prajituri cu crème
- Sosuri, maioneza



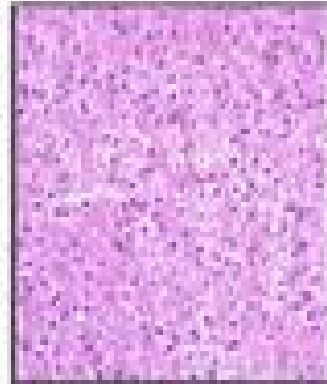
ALIMENTE CU CONTINUT REDUS DE GRASIMI SATURATE

- Fructe si legume
- Cereale,paine integrala
- Produse lactate degresate,iaurt slab,branza de vaca,telemea de vaca desarata,urda
- Carne slaba:pui,curcan,manzat,peste
- Ulei vegetal:soia,floarea-soarelui,porumb,simburi de struguri,masline

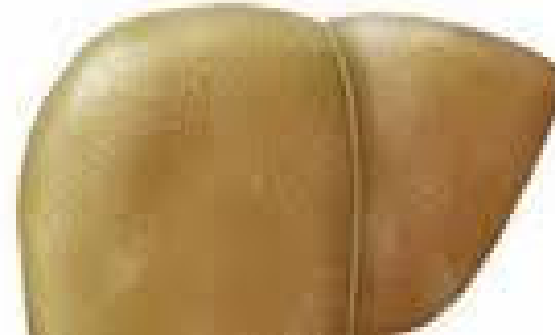
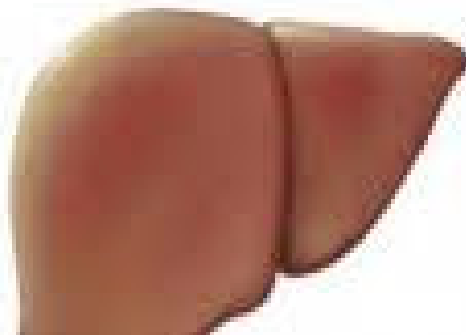
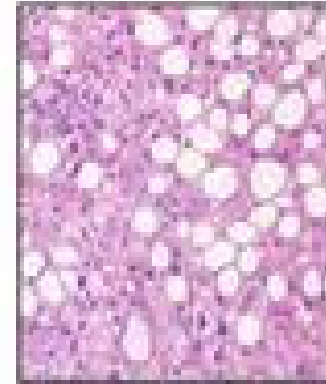




**Normal
liver**



**Fatty
liver**



PIRAMIDA ALIMENTARA

