

Obesidade Abdominal e a Síndrome Metabólica

"A **obesidade abdominal**, consiste na acumulação de na região da cintura, e a resistência à insulina são conhecidos factores de risco causadores de doença metabólica (a chamada Síndrome Metabólica) com consequências no sistema cardiovascular."

O que é a obesidade abdominal

Diversos estudos demonstram que um acumular de gordura na região abdominal aumenta o risco de doença cardiovascular e morte prematura; as alterações associadas com obesidade abdominal incluem as dislipidemias, resistência à insulina, diabetes de tipo 2, síndrome metabólica, inflamações e trombose.

Torna-se claro que a distribuição de gordura é importante quando se considera os riscos da obesidade. O risco cardiovascular e metabólico está mais intimamente relacionado com a obesidade "andróide" (obesidade abdominal ou em "forma de maçã") do que com a obesidade "ginóide" (obesidade corporal mais baixa ou "em forma de pêra").



Surgiram novos dados com relação ao vínculo entre o risco cardiovascular e a obesidade abdominal, especialmente o significado de gordura intra-abdominal (que se armazena dentro da cavidade abdominal, ao redor dos principais órgãos) como um importante factor de risco para doenças cardiovasculares. A obesidade abdominal pode ser medida pela circunferência da cintura.

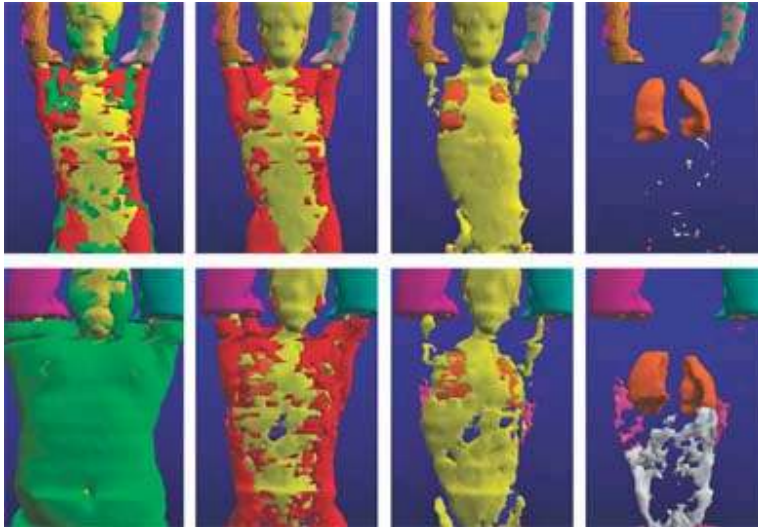
O que é a Síndrome Metabólica

Esta Síndrome é constituída de pelo menos 3 dos itens abaixo:

- Circunferência da cintura > 94cm nos homens e > 80cm nas mulheres
- Triglicéridos > 150 mg/dl
- Níveis de HDL-colesterol (o chamado "bom colesterol") < 40 mg/dl nos homens ou < 50 mg/dl nas mulheres
- Pressão arterial > 130/80 mm Hg
- Glicose em Jejum elevada > 100 mg/dl (5.6 ml/L), ou diabetes tipo 2 previamente diagnosticado



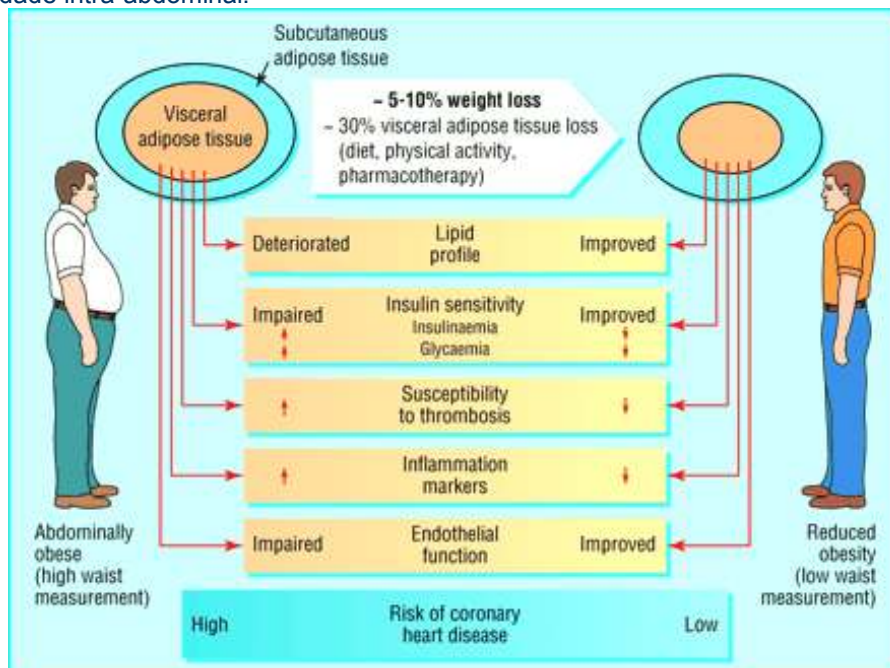
Os pacientes com síndrome metabólica têm um risco pelo menos duas vezes maior de doença cardiovascular quando comparados com pacientes sem a mesma. O risco de diabetes está também aumentado em aproximadamente cinco vezes pela síndrome metabólica, tanto em homens como nas mulheres.



Imagens de todo o corpo como estas permitem medir toda a gordura corporal. Estas imagens representam uma pessoa sã (topo) e uma pessoa com excesso de gordura abdominal depositada (baixo). A sequência de imagens representa o que fica depois de se “retirar” tecidos. **verde** Tecido adiposo subcutâneo; **vermelho** tecido muscular; **amarelo** tecidos residuais; ; visível a **cinzento** o tecido adiposo visceral e a **rosa** o tecido adiposo intramuscular. Estas imagens foram compostas por computador com base em ressonâncias magnéticas.

Estratégias de tratamento

Em relação às estratégias de tratamento, uma perda de peso de 5 a 10% está associada à melhoria dos factores de risco tais como as taxas de triglicéridos, níveis de HDL-colesterol e resistência à insulina. Uma redução na circunferência da cintura de 9 cm equivale a reduzir 30% na adiposidade intra-abdominal.



Bibliografia

www.Natgeo.com, National geographic, "Why we are so fat", 2004
 IMAGE READING CENTER, ST. LUKE'S HOSPITAL OF COLUMBIA UNIVERSITY MEDICAL CENTER
www.boasaude.com –O que é a síndrome metabólica

Um terço dos portugueses em risco

► A síndrome metabólica, patologia caracterizada por vários factores de risco simultâneo como a hipertensão, obesidade abdominal ou açúcar e gorduras em excesso, atinge um terço da população portuguesa. Os dados constam do primeiro estudo epidemiológico sobre a doença realizado em Portugal e foram divulgados ontem pela investigadora Manuela Fiúza no XXVIII Congresso Português de Cardiologia, que hoje termina em Vilamoura.

São dados preocupantes, uma vez que os doentes com síndrome metabólica “têm um risco cardiovascular duas a três vezes aumentado”, refere Manuela Fiúza.

O estudo revela ainda que a doença é mais frequente nas mulheres dos que nos homens (48,5% e 32,8% respectivamente). Predomina no sexo masculino até aos 50 anos e a partir dos 60 nas mulheres. Segundo o documento, os fac-



MARTA VITORINO

▲ HIPERTENSÃO ARTERIAL É UM DOS FACTORES A TER EM CONTA

tores de risco mais frequentes associados à síndrome metabólica são a hipertensão arterial (70,4%), o perímetro abdominal aumentado (58,3%), o aumento da glicemia em jejum (44,8%), triglicéridos aumentados (33,7%) e colesterol HDL diminuído (28%).

Esta patologia está associada à doença coronária, diabetes tipo II e acidente vascular

cerebral. É considerada uma “epidemia do século XXI”.

Foram estudados 16 333 doentes de todo o País e os investigadores concluíram que os residentes em Lisboa e no Algarve são os que têm menos risco. Conclusão que Manuela Fiúza ainda não consegue explicar. “Vamos continuar a fazer estudos”, disse ao **CM**. - A.I.C. ●