

METABOLIČKI SINDROM

Marinko Dikanović

Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera Osijek, Medicinski fakultet, Opća bolnica "Dr. Josip Benčević", Andrije Štampara 42, 35000 Slavonski Brod, Hrvatska
idikanov@inet.hr

Sažetak

Metabolički sindrom je skup poremećaja koji uključuje hiprlipidemiju, nedekvatnu otpornost na inzulin, hipertenziju te trbušni tip pretilosti. Bolesnici koji pate od ovog sindroma imaju povećani rizik za bolesti srca i krvnih žila, moždanog udara i dijabetesa tipa II. Vodeće svjetske zdravstvene institucije se ne slažu o točnom definiranju ovog poremećaja. Američka organizacija NCEP (National Cholesterol Education Program) metabolički sindrom definira kao stanje kod kojega postoje tri ili više od sljedećih kriterija: razina glukoze natašte viša od 6,1 mmol / L, serumski trigliceridi viši od 1,7 mmol / L, serumski HDL kolesterol niži od 1,04 mmol / L, RR veći od 130/85 mmHg, opseg struka od 102 cm ili > od 94 cm u muškaraca neosjetljivih na inzulin. Svjetska zdravstvena organizacija definira metabolički sindrom kao stanje kod kojega povišena razina glukoze u krvi (razna visa od 6,0 mmol / L) zajedno s dva ili više sljedećih kriterija: pretilost trbušnog tipa, dislipidemija i povišeni krvni tlak. Znanstveno su dokazani nasljedni i stečeni uzroci ovog sindroma. Stečeni uzroci uključuju: prekomjernu tjelesnu težinu, tjelesnu neaktivnost te visok udio ugljikohidrata u prehrani (više od 60%). Genetski uzroci još nisu precizno definirani izuzev diabetes melitusa. Stres se smatra jednim od uzroka jer remeti hormonsku ravnotežu i povećava sklonost akumuliranju masnoće u trbuhu i dislipidemijama. Debljina je karakteristika ovog sindroma, to je tipično, tzv. centralna pretilost, gdje se mast nakuplja uglavnom oko struka. Body indeks mase, BMI (izračunava se dijeljenjem težine u kilogramima i visine u metrima na kvadrat - kg / m²) je kod bolesnika sa metaboličkom sindromom veći od 25. Prva posljedica metaboličkog sindroma je slabiji odgovor stanica na inzulin. Razvija se inzulinska rezistencija, šećer ne može ući u stanice i povećava razinu šećera u krvi, raste i razina inzulina i stvara se začarani krug koji prije ili kasnije dovodi do dijabetesa tipa 2. Metabolički sindrom je postao jedan od najvažnijih uzroka ateroskleroze što rezultira bolestima srca i krvnih žila: angina pectoris, srčani infarkt, moždani udar i periferne vaskularne bolesti. Također je dokazana i značajna povezanost metaboličkog sindroma i mentalnih poremećaja: depresije, anksioznosti i neuroze, a dokazano je da ljudi koji pate od mentalnih poremećaja češće razvijaju metabolički sindrom. Prevalencija metaboličkog sindroma u svijetu je visoka i stalno se povećava, među odraslima u National Health and Nutrition USA anketama je iznosila 24,1% između 1988. i 1994. i 34,5% između 1999. i 2002. godine, dok National Cholesterol Education Program Adult Treatment Panel III 2005. godine navodi kako se broj ljudi sa ovim sindromom dramatično povećava na 39% do 46% u svim etničkim i dobnim skupinama. Pola sata vježbanja svaki dan ili sat vremena svaki drugi dan smanjuje rizik od mnogih bolesti, a brzo hodanje, biciklizam i trčanje su aerobne aktivnosti preporučene za prevenciju metaboličkog sindrom uz zdravu prehranu koja uključuje veliki udio vlakana, puno voća i povrća, uz kontrole krvnog tlaka i redovite posjete liječniku. Glavni terapijski ciljevi su: smanjenje prekomjerne tjelesne težine, implementacija kontrolirane fizičke aktivnosti te, liječenje faktora rizika odnosno visokog krvnog tlaka, poremećaja zgrušavanja i dislipidemija. Metabolički sindrom je povezan s povećanim rizikom od nastanka moždanog i srčanog udara te bolestim krvnih žila što dokazuju brojne studije. Tako je primjerice u velikom istraživanju Smart study grupe u SAD-u 2004. godine prevalencija metaboličkog sindroma u populaciji ove studije bila kod 45% ispitanika, kod bolesnika sa perifernim arterijskom bolesti u 57%, kod bolesnika sa koronarnom bolešću u 40% ispitanika, a u bolesnika s moždanim udarom u 43% ispitanika. Zaključno se može reći kako je metabolički sindrom poznat kao neovisni čimbenik rizika za razvoj moždanog udara, a može nastati zbog genetskih čimbenika i nezdravog načina života.

Ključne riječi: metabolički sindrom, inzulinska rezistencija, opseg struka, arterijska hipertenzija, debljina, hiperlipidemija