

GODOI, Bruna do Prado de. Síndrome metabólica e obesidade central. Bragança Paulista, SP: FESB, 2013. (IMPRESSO)

RESUMO

Síndrome metabólica (SM) é um transtorno representado pela agregação de fatores predisponentes para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares. Na década de 80, um pesquisador chamado Reaven observou que doenças frequentes como a hipertensão, alterações da glicose e as dislipidemias estavam associadas com a obesidade. O ganho ponderal de peso é um grande fator para o desenvolvimento da síndrome metabólica, porém nem todos os indivíduos que são obesos a apresentam. A distribuição de gordura é ponto importante a ser abordada, principalmente a distribuição de gordura na região central ou vísceras, onde parece ter relação com o aumento da resistência a insulina que é característica da síndrome metabólica. Não existe um único critério para se fazer o diagnóstico da síndrome metabólica, os dois mais aceitos são o da Organização Mundial da saúde (OMS) e do National Cholesterol Education Program (NCEP), onde dizem que indivíduos que apresentem três dos seguintes critérios, apresentam a síndrome metabólica, que são: circunferência de cintura >88 cm para mulher e 102 cm para homem, alteração na pressão arterial e na glicose, aumento dos triglicérides e diminuição do HDL-C. como a síndrome metabólica está associadas as doenças cardiovasculares, é importante tratar cada um dos seus componentes, a adoção de um estilo de vida saudável, com uma alimentação balanceada e prática de atividades físicas são fundamentais para o seu tratamento. O objetivo deste trabalho é relacionar a obesidade central como fator de risco para o desenvolvimento da síndrome metabólica e como uma alimentação adequada e atividade física pode contribuir para o tratamento.