**Что такое метаболический синдром и чем он опасен**

Сегодня метаболический синдром относят к “болезням цивилизации”. Калорийная пища, лишний вес, гиподинамия, алкоголь, курение, стрессы – это факторы жизни современного человека, которые ведут к серьезным недугам . Эксперты ВОЗ утверждают, что метаболический синдром способен принести большой вред здоровью. Он может стать причиной сердечно -сосудистых катастроф (инфаркт, инсульт, атеросклероз) и развития сахарного диабета 2-го типа, а также онкологических патологий толстого кишечника и молочной железы.

**На** **заметку!** Эксперты ВОЗ прогнозируют, что к 2025 году число лиц, страдающих лишним весом, достигнет 300 000 000.

Метаболический синдром – это комплекс нарушений:

* ожирение в области живота (абдоминальное). У женщин объем талии составляет больше 80 см и более 94 см – у мужчин;
* изменения липидного обмена (повышенный уровень холестерина в крови);
* артериальная гипертония (если давление выше 140/90);
* повышенный уровень глюкозы в крови (снижается чувствительность клеток к гормону инсулину и развивается диабет 2-го типа).

Каждый симптом в отдельности не мешает жить человеку. Но наличие всех четырех называют смертельным квартетом, так как он может стать причиной инфаркта, инсульта и других заболеваний сердечно - сосудистой системы.

**Совет!** Если у вас есть хотя бы два из этих признаков, обязательно обратитесь за консультацией к эндокринологу.

Нарушения обмена веществ часто начинают формироваться в юношеском возрасте. Причина кроется в малоподвижном образе жизни, чересчур калорийном питании и, как следствие, избыточном весе. Еще недавно метаболический синдром выявляли у взрослых людей (после 40лет). Сегодня этот диагноз нередко ставят даже подросткам.

В зоне риска находятся люди с повышенным индексом массы тела, женщины старше 40 – 45 лет (в период менопаузы). Также к метаболическому синдрому приводит наследственность (в роду были гипертоники и диабетики), курение и гиподинамия.

**Справка!** Индекс массы тела рассчитывают по формуле: вес (кг) разделить на рост (м) в квадрате. В норме показатели 18 – 25. Все, что более свидетельствует об избыточном весе и ожирении.

Чтобы избежать развития метаболического синдрома необходимо:

* больше двигаться, заниматься фитнесом;
* изменить систему питания (снизить калорийность пищи);
* сбросить лишний вес (5 – 15 %);
* избавиться от вредных привычек;
* контролировать давление;
* регулярно проходить медобследование (проверять уровень триглицеридов, холестерина и сахара в крови).

Помните! Раннее выявление и коррекция факторов риска возникновения метаболического синдрома позволят вам оставаться здоровыми на долгие годы.