

Метаболический синдром- это комплекс взаимосвязанных и модифицируемых факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний и сахарного диабета 2 типа (согласно определению ВОЗ,1999) и NCEP ATP III (2001).

Сопровождается увеличением массы висцерального жира, снижением чувствительности периферических тканей к инсулину и гиперинсулинемией, которые нарушают углеводный, липидный, пуриновый обмен.

Диагностические критерии метаболического синдрома (IDF, 2005 год):

центральный (абдоминальный) тип ожирения – окружность талии более 80 см у женщин и более 94 см у мужчин.

Плюс любые два критерия:

- 1) артериальная гипертония (АД \geq 140/90 мм рт. ст.)
- 2) повышение уровня триглицеридов (\geq 1,7 ммоль/л)
- 3) снижение уровня холестерина ЛПВП ($<$ 1,0 ммоль/л у мужчин; $<$ 1,2 ммоль/л у женщин)
- 4) глюкоза $>$ 5,6 или сахарный диабет 2-ого типа.

Метаболический синдром вызывает:



Диабет 2 типа

Старческое слабоумие

Болезни сердца

Ожирение печени

Синдром поликистоза яичников

Гипертонию

Дислипидемию

Рак

Yummydiet_russia



Лечение в первую очередь должно быть направлено на снижение избыточной массы тела, посредством нормализации питания, снижением калорийности рациона, увеличением физической активности . 