

O QUE VOCÊ DEVE SABER SOBRE  
**DOENÇA METABÓLICA**



## ENTENDENDO A DOENÇA METABÓLICA

A doença metabólica, também chamada de síndrome metabólica ou ainda de plurimetabólica, em geral faz parte de um conjunto de doenças crônicas não transmissíveis, que causam alteração no funcionamento geral do organismo. Seja por alterações das reações químicas, genéticas ou da velocidade que elas ocorrem, e são caracterizadas pela associação de fatores de risco para as doenças cardiovasculares, doenças vasculares periféricas e diabetes mellitus.

Ela tem como base a resistência à ação da insulina (hormônio produzido pelo pâncreas), que também é responsável por inúmeras outras ações no organismo participando, por exemplo, do metabolismo das gorduras. A resistência insulínica corresponde então a uma dificuldade desse hormônio em exercer suas ações, o que obriga o pâncreas a produzir mais desse hormônio.

Portanto, a doença também é conhecida como uma doença da modernidade por estar intrinsecamente associada ao sedentarismo, obesidade, alimentação inadequada e predisposição aos fatores de risco associados, como:

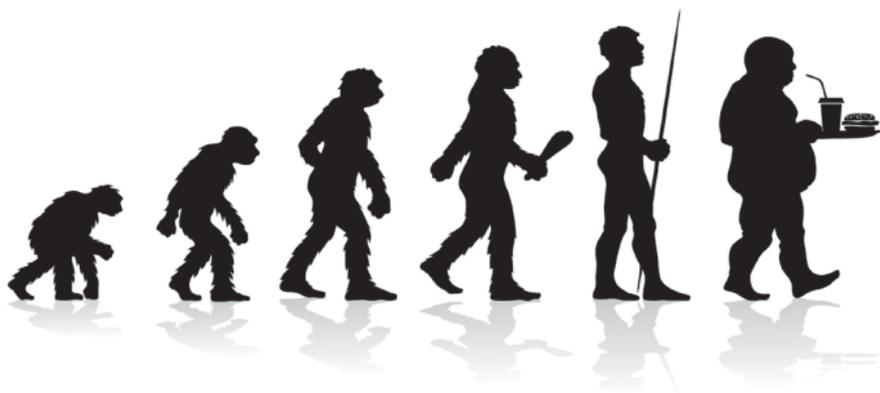
- a) Intolerância à glicose;
- b) Glicose elevada - 110mg/dl ou superior.
- c) Hipertensão arterial (135/85 mmHg ou superior);
- d) Aumento dos níveis de triglicérides (nível de gordura no sangue) - 150mg/dl ou superior;

e) Obesidade (principalmente na região abdominal), em homens cintura com mais de 102cm e nas mulheres maior que 88cm;

f) Ácido úrico elevado;

g) Microalbuminúria (proteína na urina);

h) Resistência à insulina por causas genéticas, entre outros;



Quando presente, a doença metabólica está relacionada a uma mortalidade geral duas vezes maior que na população normal e mortalidade cardiovascular três vezes maior.

Não existe um único critério aceito universalmente para definir a Síndrome. Os dois mais aceitos são: o da Organização Mundial de Saúde (OMS) e o do National Cholesterol Education Program (NCEP) - americano. Porém o Brasil também dispõe do seu Consenso Brasileiro sobre Síndrome Metabólica, documento referendado por diversas entidades médicas.

## DIAGNÓSTICO

O diagnóstico leva em conta as características clínicas (presença dos fatores de risco) e dados laboratoriais. Basta a associação de três dos fatores abaixo relacionados para diagnosticar a síndrome metabólica.

- Glicemia em jejum oscilando entre 100 e 125, ou entre 140 e 200 depois de ter tomado glicose (ingestão de alimentos);
- Valores baixos de HDL (o colesterol bom), em homens menos que 40mg/dl e nas mulheres menos do que 50mg/dl;
- Níveis aumentados de triglicérides e ácido úrico;
- Obesidade central ou periférica determinada pelo índice de massa corpórea (IMC), ou pela medida da circunferência abdominal (nos homens, o valor normal vai até 102 e nas mulheres, até 88), ou pela relação entre as medidas da cintura e do quadril.





## PREVALÊNCIA

As manifestações começam na idade adulta ou na meia-idade e aumentam muito com o envelhecimento. O número de casos na faixa dos 50 anos é duas vezes maior do que aos 30, 40 anos.

Embora acometa mais o sexo masculino, mulheres com ovários policísticos estão sujeitas a desenvolver a síndrome metabólica, mesmo sendo magras.



## SINTOMAS

Praticamente todos os componentes da síndrome são inimigos ocultos porque não provocam sintomas, mas representam fatores de risco para doenças cardiovasculares graves.



## TRATAMENTO

Como a obesidade é o fator que costuma precipitar o aparecimento da síndrome, dieta adequada e atividade física regular são as primeiras medidas necessárias para reverter o quadro. No caso de existirem fatores de risco de difícil controle, a intervenção com medicamentos se torna obrigatória.

## ALIMENTOS QUE COLABORAM NAS DIETAS



### **Banana**

Acelera o metabolismo e faz bem ao coração



### **Chá Verde**

Acelera o metabolismo e reduz a absorção do açúcar



### **Pera**

Rica em fibras



### **Brócolis**

Poderoso antioxidante rico em fibras



### **Ovos**

Rico em proteínas, aumenta a saciedade



### **Gengibre**

Acelera o metabolismo

- Escolha criteriosamente os alimentos que farão parte de sua dieta diária. As dietas do Mediterrâneo, ricas em gorduras não saturadas e com reduzida ingestão de carboidratos, tem-se mostrado eficazes para perder peso;
- Atividade física não é só a que se pratica nas academias. Mexa-se mais!
- Crie o hábito da prática de exercícios regular e moderadamente de acordo com a idade e sob supervisão;
- O tabagismo e o abuso das bebidas alcoólicas (entre outras drogas chamadas lícitas), associados aos fatores de risco, agravam muito o quadro da síndrome metabólica. Fique atento!







SECRETARIA DE  
SAÚDE



SES - Secretaria de Estado de Saúde / RJ

DCNT - Doenças Crônicas Não Transmissíveis

Rua México, nº 128, sala 406, Centro, Rio de Janeiro - RJ CEP: 200.31-142

Telefones: (21) 2333-3879 / 2333-3853 email: [dcnt@saude.rj.gov.br](mailto:dcnt@saude.rj.gov.br)