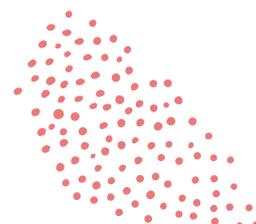


SÍNDROME METABÓLICA

É quando a pessoa possui 3 ou mais das seguintes condições:

- Circunferência abdominal elevada (muita gordura na barriga)
- Pouco colesterol bom (HDL) no sangue
- Muitos triglicerídeos (gordura) no sangue
- Glicose alta em jejum
- Pressão alta



POR QUE ISSO É IMPORTANTE?

Quem tem Síndrome Metabólica tem mais chances de desenvolver diversos tipos de doenças, entre elas doenças cardíacas, derrames, diabetes, etc.

COMO SURGE A SÍNDROME METABÓLICA?

- Má alimentação (consumir muitas calorias, gordura, sal...)
- Falta de exercícios físicos
- Excesso de peso
- Estresse e fatores ambientais

COMO PODEMOS PREVENIR?

- Preferir alimentos naturais e evitar alimentos industrializados
- Realizar exercícios físicos com frequência
- Manter o peso adequado
- Manter a taxa de açúcar e gordura no sangue dentro do normal



COMO É FEITO O TRATAMENTO?

Devemos procurar um acompanhamento profissional que proporcione:

- Dieta balanceada
- Medicação adequada
- Rotina de exercícios físicos



COMO SABER SE TENHO SÍNDROME METABÓLICA?

MARQUE UM X NAS CARACTERÍSTICAS QUE VOCÊ POSSUI

- Triglicerídeos igual ou acima de 150 mg/dL
- Glicose em jejum igual ou acima de 110 mg/dL
- Pressão maior que 135/85 mmHg mesmo com medicação

SE VOCÊ FOR MULHER



Cintura maior que 88 cm

HDL menor que 50 mg/dL

SE VOCÊ FOR HOMEM



Cintura maior que 102 cm

HDL menor que 40 mg/dL

SE VOCÊ MARCOU 3 OU MAIS ITENS, VOCÊ ESTÁ COM SÍNDROME METABÓLICA. ENTÃO, PROCURE AJUDA PROFISSIONAL PARA AVALIAR A MELHOR FORMA DE CUIDAR DA SUA SAÚDE

REALIZAÇÃO:



AUTORES:

Profa. Dra. Luciana Costa Melo
Adrielle S. de Oliveira
Leonardo dos S. Melo
Marylia Santos Pereira

Este material foi produzido com base em informações publicadas pelo Ministério da Saúde que estão disponíveis no site: <http://bvsms.saude.gov.br/dicas-em-saude/2610-sindrome-metabolica>

Critério para Síndrome Metabólica: NCEP - ATP III (GRUNDY et al., 2004).