

## Metabolický syndróm

Na otázky čitateľov Záhoráka odpovedá laboratórna diagnostička Mgr. Alžbeta Hunáková, PhD., vedúca úseku biochémie na Oddelení klinickej biochémie a hematológie (OKBH) vo Fakultnej nemocnici s poliklinikou Skalica, a.s.. Kvalifikovaný tím pracovníkov OKBH vyšetruje viac ako 200 rutinných a špeciálnych parametrov z rôznych biologických materiálov (krvi, plazmy, moču, stolice a i.).

### ČO JE TO METABOLICKÝ SYNDRÓM (MS)?

Je to komplexné ochorenie spôsobené poruchami v metabolizme cukrov a tukov. Možno ho zaradiť medzi civilizačné ochorenia spôsobené najmä nezdravým životným štýlom.

### BOLÍ METABOLICKÝ SYNDRÓM? AKO HO ROZPOZNÁM?

Nebolí. Preto sa často dostatočne skoro nerieši a v tom spočíva vysoké riziko jeho neskorších komplikácií. Prítomnosť MS je pri tom rozpoznateľná veľmi jednoducho. Najviditeľnejším príznakom je tzv. centrálna obezita – ukladanie tukov v oblasti brucha a zväčšovanie obvodu pásu. Z málo viditeľných



príznakov ide hlavne o zvýšenie glukózy a tukov v krvi a zvýšenie krvného tlaku.

### AKÉ SÚ RIZIKÁ A KOMPLIKÁCIE METABOLICKÉHO SYNDRÓMU?

Sú jednoznačné - rozvoj cukrovky a závažných srdcovo-cievnych ochorení, ktoré znižujú kvalitu života a zvyšujú riziko predčasných úmrtí.

### ČO SPÔSOBUJE METABOLICKÝ SYNDRÓM? KOHO POSTIHUJE NAJVIAC?

Je to viacero faktorov. Jedným z hlavných je rozvoj tzv. inzulínovej rezistencie - bunky nedokážu dostatočne reagovať na inzulín a využívať glukózu, ktorá sa hromadí v krvi. Často dochádza k rozvoju diabetu mellitu II.

typu - cukrovky. Zároveň dochádza aj k poruchám lipidového metabolizmu – zvyšujú sa „zlé tuky“ ako sú triacylglyceroly a nízkodenzný LDL cholesterol a znižuje sa hladina „dobrého“ HDL cholesterolu. MS postihuje rovnako mužov aj ženy. Vyskytuje sa asi u 25 až 30% populácie. Výskyt s vekom narastá. Alarmujúci je nárast aj u mladých ľudí. Podstatným a rozhodujúcim spúšťacím faktorom je predovšetkým zlý životný štýl - nadbytočný príjem kalórií formou nevhodnej stravy s vysokým obsahom cukrov a tukov a nedostatok pohybu.

### JE METABOLICKÝ SYNDRÓM DEDIČNÉ OCHORENIE?

Áno, pripúšťa sa dedičná genetická predispozícia, ktorá môže zvyšovať riziko prepuknutia ochorenia u nositeľov rizikových génov. Podmienkou prepuknutia ochorenia však zostáva spúšťací faktor - nezdravý životný štýl. Aj jedinci s takouto predispozíciou pri vhodnom životnom štýle môžu zostať zdraví.

### AKO SA DIAGNOSTIKUJE METABOLICKÝ SYNDRÓM?

Metabolický syndróm je diagnostikovaný, ak sú u jedinca splnené aspoň tri z nasledujúcich kritérií: obvod pásu u mužov nad 102cm, u žien nad 88 cm, zvýšenie glykémie nalačno nad 5,6 mmol/l, zvýšenie triacylglycerolov nad 1,7 mmol/l, zníženie HDL cholesterolu u mužov pod 1 mmol/l a u žien pod 1,3 mmol/l a zvýšenie krvného tlaku nad hodnoty 130/85 mmHg.

### DÁ SA METABOLICKÝ SYNDRÓM LIEČIŤ?

Lieky na MS ako také neexistujú. Lekár môže ochorenie monitorovať a liečiť sekundárne rozvíjajúce sa ochorenia ako je vysoký krvný tlak, cukrovka a srdcovocievne ochorenia. Rozhodujúce sú však režimové opatrenia: vhodná strava a dostatok pohybu - kontrolovaný a pravidelný príjem energie a jej výdaj.

**ČO MÔŽEM UROBIŤ SÁM, ABY SOM SA METABOLICKÉMU SYNDRÓMU VYVAROVAL?**

Zdravo sa stravovať – jesť 5 krát denne v menších dávkach, uprednostniť celozrnné pečivo, ryby, chudé mäso, nízkoúčné tvarohy a syry, konzumovať dostatok zeleniny a ovocia, vyvarovať sa tučným jedlám, sladkostiam a nadmernému pitiu alkoholu. Navyknúť



si na každodenné pohybové aktivity. Najvhodnejšie sú dynamické aktivity ako bicyklovanie, plávanie, beh, ale pomôžu aj pravidelné dlhšie prechádzky.