

SINDROME METABÓLICA (3 dos 5 critérios)

Componente	Níveis
1. Obesidade Abdominal (circunferência abdominal)	
Homens	> 102 cm
Mulheres	> 88 cm
2. Triglicérides	> 150 mg/dl
3. HDL-colesterol	
Homens	< 40 mg/dl
Mulheres	< 50 mg/dl
4. Pressão Arterial	\geq 130/85 mmHg
5. Glicemia de jejum	\geq 110 mg/dl

REDUÇÃO DE PESO, EXERCÍCIO E MUDANÇA DO ESTILO DE VIDA:

- Constituem o tratamento de primeira escolha
- Induz a redução da circunferência abdominal e da gordura visceral, melhora a sensibilidade a insulina, reduz a glicemia e pode prevenir ou retardar o aparecimento do diabetes tipo 2, reduz a pressão arterial e da trigliceridemia e aumenta o HDL-colesterol.
- Adoção da dieta do Mediterrâneo, que preconiza o uso de hortaliças, leguminosas, frutas e grãos integrais, laticínios com baixo teor de gordura total, gordura saturada e colesterol, alta quantidade de gordura monoinsaturada (azeite de oliva) e ácidos graxos ômega-3 e fornece potássio, magnésio e cálcio.
- Limitar o sal de cozinha a 6 g/dia. Evitar alimentos processados, como embutidos, conservas, enlatados, defumados e salgados de pacote. O consumo de bebidas alcoólicas não deve ultrapassar 30 g de etanol ao dia para homens e metade para mulheres.
- Atividade física programada é medida de grande importância. Os exercícios recomendados são os aeróbicos moderados, como caminhada, corrida, ciclismo, natação, danças e outros, três a cinco vezes por semana, com duração de 30 a 60 minutos. Igualmente importantes são o controle das situações estressantes e a cessação do tabagismo.

Critérios de Sobrepeso e Obesidade segundo Índice Massa Corpórea (IMC)	
Critério	IMC (peso em kg/altura em m ²)
1. Sem sobrepeso	< 25 kg/m ²
2. Sobrepeso	25 – 30
3. Obesidade	> 30
4. Obesidade Mórbida	> 40

Cardiologia Paredes Horna

Diagnóstico de diabetes melito e seus estágios pré-clínicos (valores em mg/dl)			
Categoria	Jejum	Duas horas após 75 g de glicose	Casual
Glicemia normal	< 110	< 140	< 200
Tolerância diminuída à glicose	> 110 e < 126	>= 140 e < 200	
Diabetes melito	>= 126	>= 200	>=200

Metas para o tratamento da síndrome metabólica	
1. Pressão Arterial Sistólica	< 130 mmHg
Pressão Arterial Diastólica	< 85 mmHg
2. Glicemia de jejum	< 110 mg/dl
Glicemia pós prandial	< 140 mg/dl
Hemoglobina glicada	< limite superior do método
3. Colesterol Total	< 200 mg/dl
HDL- colesterol	> 45 mg/dl
LDL – colesterol	< 100 mg/dl
Triglicérides	< 150 mg/dl
4. Peso	Perda sustentada de 5-10-20%

Referências:

- Sociedade Brasileira de Cardiologia – I Diretriz Brasileira de Diagnóstico e Tratamento da Síndrome Metabólica. Arquivos Brasileiros de Cardiologia – Volume 84, Suplemento I, Abril 2005.
- NCEP-Third Report of the National Cholesterol Education Program Expert Panel on Detection, Evaluation and Treatment of High Cholesterol. JAMA, v. 285, p. 2486-2497, 2001