תסמונת מטבולית – מה היא ואיך ניתן להימנע ממנה?

שניים מהמאפיינים הבולטים של העידן המודרני הוא אורח חיים יושבני, ומרוץ החיים המוביל לאכילה לא מבוקרת ולא מאוזנת, הנובעת מצריכה מוגברת של מזון מעובד.
במקביל, בעשורים האחרונים חלה עלייה מבורכת בתוחלת החיים הנזקפת, בין השאר, לקידמה, פיתוח טכנולוגיות חדשות ולהתפתחות המדע והרפואה.
יחד עם זאת, נתונים מחקריים מוכיחים שחלה מגמה מדאיגה של עלייה בשכיחות של השמנת יתר, תחלואה במחלת סוכרת מסוג 2 ומחלות לב למיניהן, בקרב מבוגרים – נשים וגברים, אך גם ילדים נכנסים לסטטיסטיקה העגומה של מחלות כרוניות.

כדי ליהנות מחיים ארוכים, בריאים ואיכותיים כדאי להיות מודעים לתסמונת המטבולית, שהיא על-פי רוב הפועל היוצא של אורח חיים יושבני ואכילה לא בריאה, על-מנת להימנע ממנה.

תסמונת מטבולית, הידועה גם בשם סינדרום X, היא למעשה מכלול של גורמי סיכון לתחלואה, שעלולה בהיעדר מניעה וטיפול הולמים להוביל גם לתמותה.
למרבה הצער, לרפואה הקונבנציונלית אין תשובה חד משמעית להופעתם של גורמי הסיכון הללו יחד, אך נמצא קשר ישיר להשמנה, בדגש על עודף משקל, ועלייה בשכיחות לתחלואה בסוכרת מסוג 2 ותחלואה קרדיווסקולארית (מחלות לב).

בין גורמי הסיכון השכיחים של תסמונת מטבולית:

תנגודת לאינסולין: מצב בו הגוף מפריש את הורמון האינסולין אך הגוף לא רגיש אליו מספיק. בנוסף, חלה החמרה הדרגתית והפחתה של כושר ייצור האינסולין. מצב זה גורם להתפתחות של סוכרת מסוג 2.
מכיוון שלאינסולין יש תפקידים מטבוליים מהותיים ביכולת של הגוף לעכב פירוק חלבון בשריר לפנות את הסוכר מהגוף, למחסור בהורמון השלכות כבדות על בריאותנו.

יתר לחץ דם (לחץ דם גבוה): הערכים המקובלים ללחץ דם תקין הם 120 ממ"כ (מילימטר כספית) בזמן שהלב מתכווץ (סיסטולה) ו- 80 ממ"כ בזמן שהלב 'רפוי' (דיאסטולה). כאשר הערכם הסיסטולים גבוהים מ- 120 ממ"כ, זה מצב המעיד על יתר לחץ דם.

כבד שומני לא אלכוהולי: הצטברות של חומצות שומן לא רוויות שמקורן ברקמת השומן בגוף עלול לנבוע מאכילה של מזונות עתירים בסוכר ובשומן, כמו גם כתוצאה מתנגודת לאינסולין. מדובר בתופעה שעלולה להוביל לדלקת בכבד ואף חמור מכך – לשחמת הכבד.
עודף של צריכת שומנים רווים יוביל לעלייה ברמות הטריגליצרידים והכולסטרול הרע (LDL) ולרמה נמוכה של הכולסטרול הטוב (HDL) בדם.

השמנה בטנית: היקף מותניים גבוה מהמדד המקובל, מעיד לא פעם על מצב בריאותי הדורש התייחסות. על-פי הקריטריון האמריקני שאומץ גם בישראל, היקף מותניים תקני לגברים הוא עד 102 ס"מ לגברים ועד 88 ס"מ לנשים.

יצירת קשר עם לוסי רבין:
נייד: 058-5430091
מייל: lucy@lucyrabin.co.il
בקרו באתר http://www.lucyrabin.co.il

שימו לב. לעתים, גם אם לא קיים עודף משקל קיצוני, אך היקף המותניים גבוה, עדיין יש להתייחס למצב זה כאל השמנה בטנית ולבדוק את מקורה.

גורמי סיכון נוספים להתפתחות תסמונת מטבולית משויכים, בין היתר, גם לעליה בגיל (שכיחות עולה מעל גיל 45), שחלות פוליציסטיות, עישון, שתיה מופרזת של אלכוהול, מחלות תורשתיות ורקע משפחתי (מחלת כלי דם פריפרית, שבץ, מחלת לב, סוכרת ועוד).

הבשורה הטובה: ניתן לעשות שינוי באורח החיים ולזכות בשיפור איכות החיים ובבריאות טובה.

כללי זהב להתמודדות עם תסמונת מטבולית:

1. מחקרים מוכיחים כי ירידה של 5%-10% ממסת הגוף יש בה כדי לשפר מדדים בריאותיים. תזונה נכונה, לצד הפחתה של 100-500 קלוריות ביום מהתפריט, הם הצעדים הראשונים בדרך להחלמה.
"אויבים לא מכניסים הביתה" – הסירו מהתפריט מזון מעובד או עשיר בשומן רווי. הגדילו צריכה של סיבים תזונתיים, פירות וירקות, דגים דלי שומן, אגוזים.
אימוץ של תזונה בריאה ומאוזנת לא אומר שנגזר עליך להתנזר או לסבול - האמינו לי, יש המון מזונות ותבשילים שהם גם טעימים וגם בריאים יותר.

2. עשו ספורט וכושר גופני 150 דקות בשבוע. הליכה, ריצה, שחייה או אימון אירובי, לא משנה מה, העיקר שתתחילו ותתמידו. אנחנו יושבים הרבה יותר מדי במשך היום – בעבודה, בצפייה בטלוויזיה, בנסיעה, פנקו את עצמכם בהרגל חדש והניעו את גופכם, כך תקבלו שתי מתנות: בריאות טובה ואנרגיה חיובית.

3. שינה רציפה של 7 שעות בלילה תעשה לגופכם פלאים. לא מדובר בפינוק (למרות שגם פינוק חשוב), אלא בצורך של הגוף שנמצא אצלנו בזיכרון התאי וב- DNA.
לשינה של 7 שעות יתרונות רבים והשפעה נהדרת על בריאותנו הגופנית והנפשית, בהם: חיזוק המערכת החיסונית, שיפור רמות אנרגיה, ויסות של מערכות הגוף ועוד.

4. חיזוק הגוף עם תוספי מזון וצמחי מרפא. לעתים, גם אם מקפידים על תזונה מאוזנת, חסרים לנו בגוף ויטמינים ומינרליים שניתן לקבל אותם ממקור חיצוני, כמו: ויטמין D, ויטמין C, B12, אומגה 3 או חומצה פולית.

נעים להכיר. שמי לוסי רבין ואני מאמנת הוליסטית לאורח חיים בריא, תזונאית ונטורופתית. בשיטה שפיתחתי אני עושה שימוש בכלים רבים שרכשתי בלימודים מעולמות הרפלקסולוגיה, ארומתרפיה, פרחי באך, פנג שוואי, דמיון מודרך, איורוודה, טיפול רגשי ומדיטציה.

אני מאמינה שלכולם מגיע לחיות טוב ולהיות בריאים, ושואפת לעזור לכמה שיותר גברים ונשים להגיע למטרות אלה.

יצירת קשר עם לוסי רבין:
נייד: 058-5430091
מייל: lucy@lucyrabin.co.il
בקרו באתר http://www.lucyrabin.co.il