



Progetto MeMeMe
Sindrome Metabolica
Dieta Mediterranea
Metformina



La maggior parte delle malattie croniche che affliggono le popolazioni occidentali ricche hanno due grandi cause in comune che volendo possiamo evitare: il tabacco e la sindrome metabolica.

La sindrome metabolica è definita dalla presenza di almeno tre dei seguenti cinque fattori: obesità addominale (convenzionalmente definita in presenza di una circonferenza vita maggiore di 85 cm per le donne e maggiore di 100 cm per gli uomini), glicemia alta (oltre 100 mg/100 ml), trigliceridi alti (oltre 150 mg/100 ml), colesterolo HDL basso (sotto 50 mg/100 ml) e pressione alta (oltre 85 la minima e 130 la massima).

Il consumo di tabacco aumenta il rischio di ammalarsi di cancro (del polmone, della gola, dell'esofago, del rene, del pancreas, della vescica) e di malattie di cuore. La sindrome metabolica aumenta il rischio di diabete, di malattie di cuore, della demenza di Alzheimer, di tumori dell'intestino, del fegato, della mammella, dell'endometrio, del rene, della prostata. I fumatori vivono in media 10 anni in meno dei non fumatori, e chi ha la sindrome metabolica circa 5 anni in meno di chi non ha disturbi metabolici.

La sindrome metabolica dipende dalla nostra dieta ad alta densità calorica (cioè troppo ricca di grassi e di zucchero), ricca di cibi ad alto indice glicemico (farine raffinate, pane bianco, patate), grassi saturi (carni rosse, salumi, formaggi), grassi idrogenati (margarine, dolci), e troppo ricca di proteine e di sale, mentre il cibo tradizionalmente mangiato nei paesi mediterranei - cereali non raffinati, legumi, verdure, olio di oliva, semi oleaginosi, un po' di pesce e solo occasionalmente altri cibi animali - ci protegge.

Il nostro organismo, per quanto progettato per mantenersi in equilibrio, va incontro a deterioramenti che dipendono dalle difficoltà in cui lo mettiamo: troppo cibo, cibo non adatto, troppi dolci, troppi liquidi, troppo confort, troppa televisione, troppo inquinamento.

La salute è il potere di reagire a tutto quello che cambia nell'ambiente in cui viviamo, compreso il cambiamento di cibo che programmiamo noi stessi per aumentare la varietà o che ci è imposto dalle circostanze. È l'assenza di cambiamento che favorisce la malattia perché non allena la nostra capacità di reazione. La vecchietta, forse, non è altro che la mancanza di reazione, la rinuncia al potere che abbiamo di scegliere lo stile di vita che ci mantiene in equilibrio.

Il progetto MeMeMe intende prevenire le malattie croniche legate all'età attraverso una dieta più sobria e più varia, una moderata attività fisica, e un vecchio farmaco - la Metformina - usato da 50 anni per curare il diabete, che ha gli stessi effetti metabolici del mangiare moderatamente.

Chiediamo la collaborazione di uomini e donne di 55 anni o più che hanno la sindrome metabolica e che sono interessati a farla regredire, a perdere peso, a stare meglio, e a prevenire malattie gravi. Può partecipare chi non ha avuto tumori maligni, diabete, infarti cardiaci o ictus.

Già sappiamo che la tradizione alimentare mediterranea e la filosofia macrobiotica del cibo fanno regredire la sindrome metabolica, e che la metformina consente di prevenire il diabete in chi ha la sindrome metabolica. Molti studi inoltre hanno mostrato che la dieta mediterranea riduce il rischio di cancro, di diabete, di infarto, di accidenti cerebrovascolari, di demenza di Alzheimer, e che, nei diabetici, la metformina riduce il rischio di malattie di cuore e di cancro.

I partecipanti riceveranno raccomandazioni per rinnovare il loro stile di vita e di cucina, e assumeranno due pillole al giorno. Metà saranno sorteggiati per assumere pillole contenenti il farmaco e metà assumeranno pillole senza farmaco. Metà dei partecipanti riceverà un aiuto attivo al cambiamento attraverso lezioni di cucina e di ginnastica ogni mese, e metà solo ogni sei mesi.

Chi decide di aderire allo studio **MeMeMe** farà una visita antropometrica, un prelievo ematico per valutare gli indicatori di sindrome metabolica e la funzionalità epatica e renale ed un esame delle urine, il tutto a carico dello studio.

Per maggiori informazioni chiamare il Dottor Mauro Cortellini al 334 3210232

dal lunedì al giovedì dalle 9.00 alle 15.00 oppure scrivere a : mauro.cortellini@istitutotumori.mi.it

Segreteria telefonica attiva al numero: 02 23903573

Relazioni esterne: Patrizia Curtosi - S.C. Epidemiologia e Prevenzione.

email: diana@istitutotumori.mi.it telefono: 02 23902868.

Abbiamo bisogno di volontarie e volontari che si riconoscano in queste caratteristiche:

- ❖ Avere una circonferenza vita superiore a 85 cm (DONNE) e superiore a 100 cm (UOMINI).***
- ❖ Avere una età compresa tra 55 anni e 80 anni.***
- ❖ Essere disponibile ad assumere per 5 anni 2 compresse al giorno di Metformina o placebo.***
- ❖ Essere disponibile a partecipare a corsi di cucina ed attività per l'esercizio fisico mensili.***
- ❖ Non avere e non aver avuto tumori maligni, infarti o ictus.***
- ❖ Non avere il diabete né assumere terapia per il trattamento del diabete.***