Quarta-Feira, 11 de Novembro de 2026

Síndrome metabólica

A síndrome metabólica é um conjunto de alterações que, quando presentes em conjunto, aumentam significativamente o risco de doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2 e complicações relacionadas ao excesso de peso.

Embora cada fator isoladamente já represente um alerta para a saúde, sua combinação potencializa ainda mais os riscos e torna a prevenção e o diagnóstico precoce fundamentais. Os principais componentes da síndrome metabólica incluem:

•Obesidade abdominal (a famosa “barriguinha” ou gordura concentrada na região abdominal);

•Hipertensão arterial;

•Níveis elevados de triglicerídeos;

•Redução do colesterol HDL (o “colesterol bom”);

•Resistência à insulina ou alterações na glicemia. Estudos indicam que pessoas com síndrome metabólica têm risco duas vezes maior de desenvolver doenças cardíacas e até cinco vezes mais chances de evoluir para diabetes tipo 2.

Por que a síndrome metabólica está aumentando? Nas últimas décadas, observamos uma mudança significativa no estilo de vida da população. O aumento do consumo de alimentos ultraprocessados, ricos em açúcares e gorduras, associado ao sedentarismo e ao estresse crônico, contribuiu diretamente para o crescimento da obesidade — um dos principais gatilhos da síndrome metabólica.

Além disso, hábitos como o sono inadequado, o excesso de álcool e o tabagismo também favorecem o acúmulo de gordura visceral e a resistência à insulina.

Outro fator importante é o envelhecimento da população: com o passar dos anos, aumenta a predisposição para alterações metabólicas. Como prevenir?. A síndrome metabólica pode ser prevenida e, em muitos casos, revertida com mudanças no estilo de vida.

A adoção de uma alimentação equilibrada, rica em frutas, legumes, verduras, cereais integrais e proteínas magras, aliada à prática regular de atividade física, é fundamental.

Manter um peso saudável, controlar a pressão arterial, evitar o fumo e moderar o consumo de bebidas alcoólicas são medidas essenciais. Além disso, consultas regulares com o endocrinologista ajudam a identificar precocemente alterações metabólicas e a definir estratégias personalizadas de prevenção e tratamento.

Cuidar do metabolismo é, antes de tudo, cuidar da saúde como um todo. A síndrome metabólica é um alerta silencioso que indica que algo não vai bem no organismo. Estar atento aos sinais, buscar informação de qualidade e adotar hábitos saudáveis são os primeiros passos para uma vida mais longa e com mais qualidade.

Mariana Ramos é endocrinologista