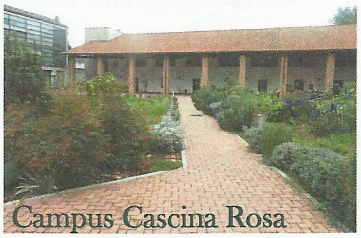
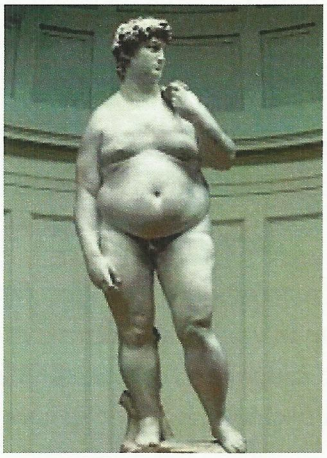
FONDAZIONE IRCCS
ISTITUTO NAZIONALE
DEI TUMORI



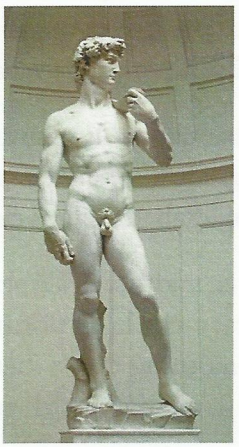


Progetto MeMeMe

Sindrome Metabolica

Dieta Mediterranea

Metformina



La più parte delle malattie croniche che affliggono le popolazioni dei paesi occidentali ricchi, pur avendo molte cause diverse, 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 di per le donne e maggiore di 100 per gli uomini), glicemia alta (oltre 100 mg/100 ml), trigliceridi alti (oltre 150), colesterolo HDL basso (sotto 50 mg/100ml) 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, dolciumi), 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 fu progettato (nel corso di milioni di anni e poi costruito in nove mesi) per mantenere l'equilibrio in qualunque situazione, ma va incontro a deterioramenti che dipendono dalle difficoltà in cui lo mettiamo: troppo cibo, cibo troppo concentrato, cibo non adatto, troppi dolci, troppi liquidi, troppo confort, troppa televisione, troppo inquinamento.

Le difficoltà che incontriamo nella vita, quando non sono estreme , ci rafforzano, ci temprano. 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. E' anzi l'assenza di cambiamento che favorisce la malattia perché non coltiva la nostra capacità di reazione. La vecchiaia, 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 di una dieta sana.

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 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 incontri di cucina e di ginnastica ogni mese, e metà solo ogni sei mesi.

Le persone interessate a partecipare o ad avere maggiori informazioni possono scrivere a:

Patrizia Curtosi, Relazioni Esterne - S.C. Unità Epidemiologia e Prevenzione.

diana@istitutotumori.mi.it oppure chiamare il 02 23902868. Segreteria telefonica attiva.

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. **Saranno anche fornite delle indicazioni nutrizionali di prevenzione e verranno offerti corsi di cucina e ginnastica con l'obiettivo di ridurre la sindrome metabolica.**

Abbiamo bisogno di 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 superiore a 55 anni.*
- *Essere disponibile ad assumere per 5 anni 2 compresse al giorno di Metformina o placebo*
- *Essere disponibile a partecipare ad 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.*