

## LE SYNDROME X

L'Organisation Mondiale de la Santé considère le Syndrome X, aussi appelé Syndrome Métabolique, comme "épidémie du XXIème siècle" et d'autres experts n'hésitent pas à le dénommer "maladie de civilisation". Pendant ces dernières années, le Syndrome X a reçu de nombreuses dénominations dû, justement, à la difficulté à dégager la grande inconnue. Une fois résolue, on a pu arriver à la conclusion qu'il s'agit d'un syndrome multifactoriel, c'est à dire, un ensemble de symptômes liés directement à une alimentation incorrecte et à un style de vie inadéquat.

Concrètement, le Syndrome Métabolique inclut la résistance à l'insuline, niveaux de cholestérol et de triglycérides élevés, obésité abdominale et hypertension artérielle (certains docteurs ajoutent aussi l'hyperuricémie), mais il n'est pas nécessaire de maintenir toutes ces conditions. Cet ensemble de troubles surviennent dans l'organisme de manière silencieuse et souvent sont, au début, difficiles à mesurer. Inutile de dire que ce panorama peut donner lieu à des désordres majeurs comme des maladies cardiovasculaires ou du diabète mellitus type 2.

Le composant basique de ce syndrome est la résistance à l'insuline, caractérisée par une production élevée de cette hormone et un inefficace métabolisme du glucose. L'insuline est une hormone produite et sécrétée par le pancréas et dont la fonction principale consiste à contrôler les niveaux de glucose dans le sang, mais elle intervient aussi dans le métabolisme des graisses et dans la conversion du glucose en énergie nécessaire pour le fonctionnement des cellules musculaires. Certaines cellules placées au niveau du foie, du muscle et du tissu adipeux possèdent des récepteurs auxquels s'unit l'insuline, afin de permettre l'entrée du glucose dans la cellule. Chez une personne atteinte du Syndrome Métabolique, l'hormone pancréatique n'est pas capable d'entrer en contact correctement avec le récepteur, ce qui origine une hyperglycémie qui, à son tour, va stimuler les cellules du pancréas jusqu'à l'épuisement afin de produire plus d'insuline, entraînant un cercle vicieux.

Il est évident qu'une correction dans l'alimentation peut être le pilier fondamentale dans la prévention et le traitement du Syndrome Métabolique. Dès le milieu du siècle dernier, l'alimentation saine a été remplacée par les "fast food", plats cuisinés, sucreries, boissons sucrés, etc. qui contiennent des quantités élevées en glucides d'absorption rapide, en graisses saturées et en sodium, sans compter les différents additifs. Ainsi, une majeure consommation de fruits et légumes frais et de saison, de céréales complets, de légumineuses, de fruits oléagineux, d'huile d'olive et un apport adapté en protéines (de préférence, d'origine végétale et de poisson) est de la plus haute importance, non seulement afin de prévenir et de guérir ce syndrome, mais aussi de prévenir et de guérir un nombre considérable de maladies.

Si à une alimentation incorrecte nous ajoutons le manque d'activité physique et la sédentarité, la probabilité de développer un des troubles qui composent le Syndrome

Eva Notario Pardo

<http://www.naturholistica.com>  
[naturholistica@hotmail.com](mailto:naturholistica@hotmail.com)

*Métabolique augmente largement. L'exercice est bénéfique dans la diminution de l'insulino-résistance, réduit le risque cardiovasculaire, améliore la glycémie et participe à la perte de poids. Il répercute également sur l'état émotionnel, engendrant une sensation de bien-être. L'activité physique sera toujours adaptée à l'âge et aux conditions individuelles, étant le plus conseillé l'exercice aérobic modéré comme la marche, le vélo ou la natation.*

*En plus d'une bonne alimentation et d'un programme d'activité physique, on tiendra en compte les facteurs psychologiques, sociaux, économiques, environnementaux, génétiques, les habitudes (tabac, alcool,...), sans oublier le niveau de stress.*

*C'est peut être le bon moment pour réfléchir sur ce que nous mangeons, comment le faisons-nous et sur le style de vie que nous menons. Soyons conscients que la prévention est, en tout cas, le meilleur et le plus efficace des traitements.*

*\* L'information présentée dans cet article a seulement une finalité informative et n'exclue ni ne remplace tout traitement médical ou pharmacologique.*

