

**23 de gener de 2018**

**Centre Cívic Pere Quart**



La Dra. **Montse Casals** doctora en biomedicina, fisioterapeuta i Màster en Nutrició i Metabolisme ens parlarà sobre: "**LA SÍNDROME METABÒLICA en pacients amb la Síndrome de Fatiga Crònica i la seva relació amb la dieta**". La inflamació i la resistència a la insulina característiques de la Síndrome metabòlica poden induir a la simptomatologia de la Síndrome de Fatiga Crònica.

Els pacients amb **SFC o FM** tenen un índex elevat de massa corporal i són comunament físicament inactius, 2 factors de risc importants per a la síndrome metabòlica. Amb

tot poc se sap sobre la relació entre les condicions cròniques del dolor i els trastorns metabòlics. Aquestes són algunes de les conclusions de l'estudi descriptiu i d'intervenció nutricional de la tesi doctoral de la Dra. Montse Casals.



Les dones amb **SFC o FM** tenen quasi 6 vegades més probabilitat que els controls sans de tenir **síndrome metabòlica** que va ser associada a una circumferència més gran de la cintura a una hemoglobina glicosilada més alta i els nivells dels triglicèrids del sèrum i una pressió arterial sistòlica i diastòlica més alta. El colesterol total i de baixa densitat de la lipoproteïna era també perceptiblement més alt en dones amb aquestes patologies.



En molts estudis s'ha observat que amb **SFC o FM** l'organisme sofreix unes alteracions metabòliques que són de màxima importància. D'una banda, hi ha un elevat **estrès oxidatiu** i també un estat d'**inflamació crònica**, factors que a més es retroalimenten en una espècie de cercle viciós: com més estrès oxidatiu hi ha, més inflamació crònica es produeix, i viceversa. Quan hi ha molta oxidació, l'organisme acumula substàncies de

desfet del seu propi funcionament i això, al costat de la inflamació, provoca alteracions metabòliques, endocrines, immunològiques i fins i tot neurològiques. A més, és importantíssim tenir en compte la relació entre aquest estat d'oxidació-inflamació i altres patologies, com **l'obesitat o la síndrome metabòlica**, i també les alteracions pel que fa a la funció gastrointestinal i fins i tot de la microbiota intestinal (flora intestinal).

La **intervenció dietètica** d'aquesta síndrome metabòlica millora l'estat de fatiga, la qualitat de vida i l'ansietat en aquestes malalties