

Siamo in presenza della **sindrome metabolica**

(un tempo definita “sindrome x”) quando abbiamo **almeno 3 delle seguenti condizioni fisiche** oppure utilizziamo dei farmaci per gestire al meglio i valori del sangue e la pressione:

- circonferenza vita oltre 85 cm nelle donne;
- circonferenza vita oltre 100 cm negli uomini;
- colesterolo HDL basso: sotto 50 mg/100 ml;
- Trigliceridi alti: oltre 150 mg/100 ml;
- Glicemia alta: oltre 100 mg/100 ml a digiuno.
- pressione alta: oltre 85 la minima e 130 la massima;