



Progetto MeMeMe

Sindrome **M**etabolica, Dieta **M**editerranea e **M**etformina

Chiediamo la collaborazione di uomini e donne che siano interessati a perdere peso, a migliorare la propria salute e a partecipare a un progetto per la prevenzione di importanti patologie cronic-degenerative

Cerchiamo volontarie e volontari abbiamo queste caratteristiche:

- ❖ *Circonferenza vita superiore a 85 cm (DONNE) e superiore a 100 cm (UOMINI).*
- ❖ *Età compresa tra 55 anni e 80 anni.*
- ❖ *Essere disponibili ad assumere per 5 anni 2 compresse al giorno di Metformina o placebo.*
- ❖ *Essere disponibili a partecipare a corsi di cucina e di attività fisica mensili.*
- ❖ *Non avere e non aver avuto tumori maligni, infarti o ictus.*
- ❖ *Non avere il diabete né assumere terapia per il trattamento del diabete.*

I partecipanti riceveranno raccomandazioni utili a modificare la loro alimentazione e incrementare l'attività fisica; inoltre dovranno assumere due pillole al giorno.

Il 50 % dei partecipanti assumerà pillole contenenti la Metformina mentre metà assumerà pillole senza farmaco (placebo).

Il 50% dei partecipanti verrà invitato a partecipare a corsi di cucina e di attività fisica una volta al mese, mentre l'altro 50% verrà invitato a partecipare ogni tre mesi.

Chi deciderà di aderire allo studio **MeMeMe** si dovrà sottoporre a una visita antropometrica (peso e giro vita), un prelievo ematico e un esame delle urine per valutare l'eventuale presenza dei fattori di Sindrome Metabolica e la funzionalità epatica e renale.

La partecipazione allo studio è completamente gratuita

Per maggiori informazioni può:

telefonare al 334 3210232 dal lunedì al giovedì dalle 9.00 alle 15.00
alla segreteria telefonica 02 23903573 attiva 24 ore su 24
scrivere a mauro.cortellini@istitutotumori.mi.it

Una delle più importanti cause delle malattie croniche che affliggono le popolazioni occidentali è la **Sindrome Metabolica**

La **Sindrome Metabolica** è definita dalla presenza, in un individuo, di almeno tre dei seguenti fattori di rischio: circonferenza vita maggiore di 85 cm per le donne e maggiore di 100 cm per gli uomini, glicemia superiore a 100 mg/dl, trigliceridi superiori a 150 mg/dl, colesterolo HDL inferiore a 50 mg/dl e pressione arteriosa superiore a 130/85 mmHg. Questa condizione si associa a un aumentato rischio d'insorgenza importanti malattie cronicodegenerative tra cui malattie cardiovascolari, diabete, Alzheimer, tumori dell'intestino, del fegato, della mammella, dell'endometrio, del rene, della prostata.

La **Sindrome Metabolica** dipende in gran parte dal nostro stile di vita. In particolare dipende da una vita prevalentemente sedentaria, una dieta troppo ricca in calorie (cioè troppo ricca di grassi e di zuccheri semplici), ricca di cibi ad alto indice glicemico (farine raffinate, pane bianco, patate), di grassi saturi (carni rosse, salumi, formaggi), di grassi idrogenati (margarine, dolci), di proteine e di sale.

Il **progetto MeMeMe** intende studiare la prevenzione delle malattie croniche legate all'età attraverso una dieta sana e varia, una moderata attività fisica quotidiana, solo per una parte dei soggetti in studio, un farmaco (Metformina) utilizzato da oltre 50 anni per curare il diabete, che sembra avere, a livello cellulare, gli stessi effetti metabolici di una dieta sana.

Numerosi studi hanno evidenziato che mangiare secondo la tradizione alimentare mediterranea e svolgere attività fisica quotidiana permette di far regredire la Sindrome Metabolica e, conseguentemente, il rischio di patologie associate, mentre la Metformina consente la prevenzione del diabete in chi ha Sindrome Metabolica. Per questo vogliamo testare se l'associazione di entrambe sia maggiormente protettiva rispetto alla sola modifica degli stili di vita.