



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

E.L.N: GUDALUPE FLORES ZAVALTA

DOCENTE: L.N: NEFI A. SÁNCHEZ GORDILLO

ENSAYO: SINDROME METABOLICO

NUTRICIÓN EN N OBESIDAD Y SINDROME METABOLICO

SEXTO CUATRIMESTRE

PASIÓN POR EDUCAR

LIC. NUTRICIÓN

TAPACHULA CHIAPAS A 07 DE MAYO DEL 2020

## INTRODUCCIÓN

El Síndrome Metabólico se ha considerado como los trastornos más repercutibles en la población principalmente en aquellas personas con malos hábitos alimentarios, ésta ha llevado a un estado de desequilibrios para la salud de personas adultas y jóvenes en la actualidad a pesar que los centros de salud y organizaciones buscan el desarrollo de estrategias que impacten a la sociedad para su correcta prevención en su alimentación y estado de vida cotidiana el porcentaje de casos aumenta cada año. Diversos estudios mencionan que el síndrome es asociado a problemas crónicos con evolución como son la presencia de cardiopatías y afecciones endócrinas relacionadas con el grupo de personas con síndrome metabólico, la cual se mantiene en relación con el sobrepeso y obesidad la cual ha crecido de manera acelerada en las últimas décadas, alcanzando proporciones epidémicas a partir de 1998 y, desde esa fecha, se ha convertido en uno de los principales problemas de salud pública en el mundo. La Organización Mundial de la Salud ha estimado que más de 2.8 millones de personas mueren cada año en todo el mundo a causa del sobrepeso y la obesidad. **(ANTOLOGIA)**.

La presencia del síndrome metabólico en las valoraciones clínicas muestran cambios genéticos las cuales también pueden ser hereditarios por la madre o padre y podría ser que no se manifieste de la misma forma en las personas por ejemplo hay personas que puede empezar por complicaciones como la hipertensión u obesidad, y en otro, como alteración de la glucosa o de los lípidos sintetizados en el organismo los cuales son obtenidos en la dieta de la personas, es por eso que la alimentación en este grupo de persona juegan un papel importante empezando por madres que sufren estos problemas mencionados anteriormente, las cuales deben de corregir los hábitos para que el desarrollo de este síndrome no se aumente en las nuevas generaciones.

## DESARROLLO

El resultado de una alimentación inadecuada desde las etapas de gestación marca la presencia del síndrome metabólico, el cual es considerado como el conjunto de complicaciones patológicas que afectan la salud de las personas, Según la Organización Mundial de la Salud (OMS). Este síndrome se manifiesta cuando una persona presenta simultáneamente resistencia a la insulina, alteraciones en los niveles de glucosa en sangre, hipertensión arterial, obesidad o abdomen mayor a los percentiles establecidos en la población, cifras de triglicéridos arriba de lo normal y los niveles de lipoproteínas de alta densidad por debajo de lo recomendado.

Las complicaciones son propiciadas por factores genéticos y dietéticos en las personas, debido que el aumento de tejido graso a nivel abdominal marcan el desarrollo de problemas, una ingesta excesiva calórica propicia a la síntesis mayor de lípidos o de glucosa en el organismo principalmente en órganos ,venas y arterias las cuales a larga generan problemas en las células que forman dichos tejidos, el problema que radica es el estado inflamatorio en órganos por el exceso de grasa en la síntesis o eliminación metabólico , el metabolismo es funcional del ser humano el cual necesita de macro y micronutrientes para generar un estado normal a nivel celular, pero en las personas que presenta problemas metabólicos es descrito por una falla en su eliminación o síntesis de estos macronutrientes obtenidos de la alimentación habitual por ende el síndrome metabólico está marcado por la una resistencia a la insulina en ella se presenta una falla en esta hormona y el páncreas los cuales se dedican a mantener la glucosa en la sangre en niveles adecuados pero cuando se presenta la falla esta no realiza una función adecuada debido que las personas que presentan este problema mantiene malos hábitos principalmente por una ingesta mayor en alimentos ultra procesados industriales los cuales contiene mayor contenido de aditivos químicos con efectos adversos en las enzimas metabólicas generando un estado de inflamación en los tejidos.

Las composiciones corporales marcan el estado de cada persona debido que el metabolismo de las grasas representa la consecuencia de un crecimiento de cintura o cadera mayor a los percentiles adecuados así como alteraciones bioquímicas, El incremento de la grasa corporal aumenta la velocidad de lipólisis, lo que conduce a una mayor movilización y aumento de los niveles de ácidos grasos libre en la sangre.

La liberación de los ácidos grasos libres alcanza la circulación sistémica, afectando músculo, hígado y páncreas, lo que provoca el desarrollo de dislipidemia la cual se caracteriza por un exceso de triglicéridos colesterol total y concentración baja de las HDL. La serie de estos problemas marcan una evolución a trastornos crónicos en la población principalmente los problemas cardiacos en adultos, la presencia de este trastorno representa el porcentaje de muertes por aterosclerosis, infartos o muertes cerebrales en lugares desarrollados quienes tienen una vinculación el IMC de las personas y la accesibilidad de productos altos en proteínas y grasas trans.

## CONCLUSIÓN

El síndrome metabólico representado por una serie de problemas en las valoraciones físicas y clínicas también representa un riesgo de otros trastornos como son los cardiovasculares con evolución, los cuales representa una problemática en todas las personas con sobrepeso u obesidad y en aquellos que presentan algún factor de riesgo genéticos o sedentarismo.

Las observaciones en diferentes investigaciones sobre el síndrome metabólico representa los factores que desarrollan el conjunto de una serie de trastornos en el metabolismo de cada persona principalmente en la lipólisis, glucólisis o gluconeogénesis al estar afectados el resultado ser dislipidemia, diabetes esto es debido a que la mayoría de personas no tiene un estado alimenticio correcto ya sea porque el estado económico no es el adecuado o porque se desconoce la educación alimentaria en cierta poblaciones, la mayoría de las personas que tiene este trastorno mantiene una ingesta excesiva calórica en su dieta , baja en nutrientes (vitaminas , minerales) y un estado de sedentarismo, el mantener una alimentación correcta con los nutriente aportados en la vida cotidiana muestran resultado a largo plazo en los procesos metabólicos, físicos, e incluso psicológicos. Principalmente la genética juega un papel importante en el metabolismo de cada persona, en ello se plasma la función de los procesos metabólicos de cada macronutriente así como el seguimiento de hábitos correctos para no mantener un déficit, estos hábitos deben estar marcado desde

Los primeros años de vida para evitar una progresión de estos trastornos en la vida adulta. En las valoraciones para tratamiento del síndrome metabólico se muestran criterios diagnósticos por diferentes organizaciones quienes buscan la herramienta para manejar las valoraciones clínicas en su área de salud dirigida para la población con la finalidad de evitar el incremento de porcentaje de pacientes hipertensos, diabéticos con eventos cardiovasculares.

## **BIBLIOGRAFIA:**

**ANTOLOGIA OBESIDAD Y SINDROME METABOLICO.docx**