

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

MATERIA:

NUTRICIÓN EN OBESIDAD Y SÍNDROME METABÓLICO

CUATRIMESTRE -GRUPO:

6° CUATRIMESTRES-LIC. EN NUTRICIÓN

PRODUCTO ACADÉMICO:

ENSAYO

TEMA:

CAMBIOS LIGADOS AL ENVEJECIMIENTO QUE INFLUYE EN LA
NUTRICIÓN DE LAS PERSONAS MAYORES.

ALUMNO:

ASHLEY RAQUEL FLORES CORDERO

DOCENTE:

LN. NEFI ALEJANDRO SÁNCHEZ GORDILLO

INTRODUCCIÓN:

La diabetes mellitus es una enfermedad que afecta el metabolismo de la glucosa en sangre además que no respeta edad, ni sexo. Y se clasifica en diabetes mellitus tipo 1 y diabetes mellitus tipo 2 que relativamente son las más comunes en la población, aunque también existe la diabetes gestacional que como su nombre lo dice ocurre solo en el embarazo y la resistencia a la insulina, esta última no es clasificada como diabetes pero si como un signo de una futura diabetes, todos los países tiene un grupo de personas afectada por esta patología, pero unos más que otros, es la primera en ocasionar otras enfermedades, como lesión renal, retinopatía, pie diabético y enfermedades cardiovasculares.

DESARROLLO:

La insulina o célula B es la hormona ubicada en los islotes de Langerhans del páncreas los cuales contienen otras hormonas como el glucagón y la somatostatina, la célula B se la única encargada de introducir la glucosa en la célula y esta se activa cuando la glucosa esta elevada, (> 70 mg/dl) ya sea por los alimentos o por la degradación de glucógeno que por ende se convertirá en glucosa.” el proceso inicia con el aumento de la concentración plasmática de carbohidratos: la fructosa y la glucosa ingresan en la célula β a través del transporte facilitado mediado por el transportador de glucosa 2 (GLUT2)” (SURESTE, MAYO-AGOSTO) es un transportador de glucosa de menor afinidad con la cual solo se activa cuando la glucemia esta elevada, el GLUT2 se encuentra en el hígado y el las células B del páncreas.

La diabetes mellitus es el metabolismo anormal de los hidratos de carbono lo cual produce un desequilibrio entre la cantidad producida de glucosa en la sangre y la cantidad segregada de insulina por el páncreas. Y se dividen en diferentes tipos la diabetes tipo 1 que se caracteriza por la destrucción de la célula B del páncreas y que conlleva que las personas que la padecen tengan que inyectarse insulina exógena. La forma en la que este tipo de diabetes se desarrolle es mediante un mecanismo autoinmunitario causado por un virus o un agente químicos las cuales activaran las células de defensa que no solo atacaran al virus o al agente sino a las células B y provoquen si destrucción, otra consecuencia puede ser la carga genética y el estilo de vida.

La diabetes tipo 2 la mayoría de los casos no se sabe a ciencia cierta el motivo que se propicia esta enfermedad se asume que está relacionado con la genética, obesidad y la poca actividad física. Ya que las personas al consumir comidas con altas cargas energéticas, azúcares, grasas y llevar una vida sedentaria. “Durante esta situación, el páncreas tiene una hiperactividad por la concentración alta y constante de glucosa en sangre, con una secreción de insulina elevada para conservar la glucemia en niveles normales” (SURESTE, MAYO-AGOSTO) Las alteraciones que existen son:

- la falta de sensibilidad en los receptores de la célula para captar la glucosa
- segregación insuficiente de insulina por el páncreas
- la poca efectividad de la insulina para introducir
- aumento en la síntesis de glucosa en el hígado

la diabetes gestacional se da en el 2° al 3° de gestación, ocurre con mas frecuencia en mujeres con obesidad, latinoamericana y con antecedentes familiares de diabetes.

“La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) 2012 muestra que se incrementó la prevalencia de diabetes hasta en 9.1% en la población mexicana, principalmente en mujeres con más de 40 años.” (SURESTE, MAYO-AGOSTO)

Las mujeres por fisiología tienen a tener mas masa grasa que el hombre, la forma de reducir la diabetes es el estilo de vida principalmente, en una dieta sana y con actividad física constante, además de estar haciendo chequeos bioquímicos para estar pendiente de alguna elevación de la glucemia o cualquier parámetros anormales que puedan aparecer en nuestros estudios y así evitar enfermedades crónicas degenerativas como llegar a un daño renal, y tener la necesidad de recurrir a una diálisis o hasta el trasplante de riñón.

Las complicaciones mas comunes por la diabetes a largo plazo son la neuropatía, infarto al miocardio, retinopatía, nefropatías, neuropatías entre otras. Esta causa daño de vasos sanguíneos de mayor calibre o de menor calibre.

- Neuropatía es la lesión de los nervios causada por la hiperglucemia y el flujo sanguíneo disminuido algo muy común de esto es el pie diabético, en donde los pacientes ya no tienen sensibilidad y no sienten las lesiones que se ocasionan en esta parte y puede llegar a amputación de la extremidad por la necrosis que se generó,
- La retinopatía es el daño en los vasos sanguíneos de la retina y puede causar perdida de visión o ceguera a largo plazo
- Nefropatía; este daño ocurre en el riñón causando insuficiencia renal, la implementación de una diálisis o si en dado caso es muy grave hasta un trasplante de riñón
- Enfermedades cardiovasculares en primera estancia se menciona la aterosclerosis por obstrucción de venas o la presión arterial que este arraigado a la obesidad en la mayoría de los casos.

CONCLUSIÓN:

Como se mencionó anterior la mayor causas de la enfermedad de diabetes y de otras en común es la mala alimentación, la educación nutricional debe de ser algo indispensable al igual que la actividad física, desde el vientre de la madre cuando el bebe está en formación la madre debe de alimentarse de forma correcta además de prepararse para quedar embarazada, la alimentación complementaria también una acción importante es cuestión de crear hábitos alimenticios a los niños y mas aun cuando tienen de 1 a 3 años. Y mas aun cuando se tienen antecedentes familiares con esta patología, evitar la obesidad.

En dado caso si ya las personas están diagnosticada llevar una dieta adecuada y evitar que se genere otra enfermedad, mantener su niveles de glucosa talvez no el adecuado porque ya es un paciente diabético pero si adecuado para el bienestar de el.

Bibliografía

SURESTE, U. D. (MAYO-AGOSTO). NUTRICIÓN EN OBESIDAD Y SINDROME METABOLICO .
ANTOLOGIA , UNIDAD II.