

**UNIVERSIDAD DEL SURESTE**



**SINDROME METABOLICO**

TEMA

**DIEGO QUIÑONES GARCÍA**

ALUMNO

**NUTRICIÓN EN OBESIDAD Y SINDROME METABOLICO**

MATERIA

**LN. NEFI ALEJANDRO SANCHEZ GORDILLO**

CATEDRATICO

**LNU 5°**

CUATRIMESTRE

**TAPACHULA CHIAPAS, 7 DE MAYO DE 2020**

## **INTRODUCCIÓN**

Sencillo, este trabajo está basado en hacer hincapié y dar conocimientos básicos al lector, sobre cómo y cuándo se desarrolla un síndrome metabólico en una persona, que conozca los signos con los cuales puede diagnosticar el síndrome metabólico, dar una idea generalizada de que la obesidad es el primero y más importante factor en dicho síndrome, principalmente por las diversas complicaciones que pueden presentarse.

## SINDROME METABOLICO

Las generalidades del síndrome metabólico son de gran importancia saber que es un conjunto de anormalidades metabólicas consideradas como un factor de riesgo para desarrollar enfermedades crónicas degenerativas, algunas como cardiovasculares y diabetes. Una causa muy importante de desarrollar dicho síndrome, la obesidad va a jugar un papel muy importante ya que van a derivar se de esta condición corporal, alteraciones tales como la dislipimidia, hipertrigliceridemia, resistencia a la insulina e hipertensión, todo esto asociado con un aumento en el riesgo cardiovascular prematura, dichas enfermedades representan las causa más frecuentes de morbilidad y mortalidad, todo esto no sería posible sin personas con un sobrepeso y una obesidad, debido a hábitos de alimentación no saludables y estilos de vida muy sedentarios ya que estos son factores primordiales para llegar a una obesidad, de los parámetros más utilizados para determinar la prevalencia de obesidad y sobrepeso es el índice de masa corporal o por su siglas **IMC**, conocemos que este dato y la circunferencia de cintura son fundamentales para diagnosticar y saber los riesgos de comorbilidad de un paciente, es bien sabido que los pacientes con **sobrepeso** tienen un equivalente a  $\geq 25$ , mientras que los individuos obesos son aquellos a un equivalente de  $\geq 30$ . No obstante y no sintiéndonos orgullosos ocupamos el segundo lugar mundial en los índices de prevalencia y obesidad y sobrepeso. Algo digno de mencionar es que la OMS determinó que en la actualidad 73% de las mujeres mexicanas de 15 años en adelante se encuentran en la categoría de sobrepeso con un IMC  $\geq 25$ , de las cuales 41.1% se consideran obesas. Para los hombres, las cifras son 73.6% de sobrepeso y 30.1% de obesidad. EL exceso de tejido adiposo u obesidad se asocia con una serie de desajustes metabólicos como son hipertrigliceridemia, dislipimidia, resistencia a la insulina, estado inflamatorio. Algunos parámetros para detectar la resistencia a la insulina y el sm son las que a continuación; DM2, Glucosa en ayuno alterada 110 mg/dL ( $\geq 6.1$  mmol/L), Presión arterial  $\geq 140/90$  mmHg , Obesidad abdominal, dado por el aumento de cintura;  $>102$  cm en hombres y  $> 88$  en mujeres, entre otros más. Para tener otro factor para tener en cuenta que acelera el sm son las **Dislipidemias** por tanto el incremento de la grasa corporal aumenta la velocidad de lipólisis, lo que conduce a una mayor movilización y aumento de los niveles circulantes de ácidos grasos libres ahora bien se considera una

alteración del metabolismo de lípidos, que se caracteriza por un exceso de triglicéridos (hipertrigliceridemia), de colesterol total (hipercolesterolemia) o de ambos (hiperlipidemias), y/o concentración baja de las partículas HDL-colesterol.

El **comentario final** que hago de manera personal, es que lo que debemos de hacer hincapié en educar a las personas en tener en claro lo importante y lo fundamental que es tener buena alimentación y tratar de modificar los estilos de vida, tratar de impulsar a que sean más proactivos y promuevan más la actividad física diaria, asesorarse nutricionalmente y darle a conocer las causa y los signos del síndrome metabólico, mantener monitoreado el peso y los valores químicos de la persona. Hacer ver que no es sano tener un sobrepeso, obesidad y mucho menos un exceso de grasa abdominal .