

# UNIVERSIDAD DEL SURESTE

MATERIA:

NUTRICIÓN EN OBESIDAD Y SÍNDROME METABÓLICOS

CUATRIMESTRE -GRUPO:

6° CUATRIMESTRES-LIC. EN NUTRICIÓN

PRODUCTO ACADÉMICO:

ENSAYO

TEMA:

SÍNDROME METABÓLICO

ALUMNO:

ASHLEY RAQUEL FLORES CORDERO

DOCENTE:

LIC. NEFI ALEJANDRO SÁNCHEZ GORDILLO

## INTRODUCCIÓN

El síndrome metabólico se compone de tres patologías específicamente la obesidad es una de ellas y es la responsable de desencadenar las otras tres, estas son: diabetes o resistencia a la insulina, hipertensión arterial y triglicéridos elevados. Este síndrome también es el responsable de las dislipidemias que a su largo plazo se convierte en aterosclerosis, algunas de sus factores son genética, ambiental o metabólico. De esto y mas detallada hablaremos en este proyecto además vamos a tomar en cuenta cómo prevenirlo, el objetivo es conocer un poco mas del tema

## DESARROLLO

Como ya mencionamos anteriormente el síndrome metabólico se compone por cuatro patologías en particular, uno de ellos es la insulina ya que dicha enfermedad afecta su metabolismo. Pero recordemos que la obesidad es la que mas se apunta como responsable de desarrollar las otras ya mencionadas además que también conlleva a tener triglicéridos elevados y que el colesterol HDL se encuentre en valores muy bajos en la sangre y ocasionar el estado pre inflamatorio.

La falta de actividad física y unos malos hábitos alimenticios son los mas responsables de la obesidad aun como ya sabemos esto también puede llagar a ser genético al igual que con el colesterol elevado.

Esto se relaciona con la resistencia a la insulina por el bloqueo de los receptores de insulina de la célula por los ácidos grasos libres y que estos son los responsables de acelerar el estrés oxidativo y esto se da cuando existe un desequilibrio entre nuestros antioxidantes naturales y los radicales libres.

“Se produce un aumento en la liberación de AGL y un mayor aporte de estos al hígado, induciendo el aumento de la secreción de apolipoproteína B, el principal componente proteico de las lipoproteínas de muy baja densidad (VLDL) y LDL” (Pereira-Rodríguez1, 2016)

El colesterol LDL es él viaja más cerca de las paredes de la arteria y cuando esta pared sufre un daño o se encuentra en el estado inflamatorio tiene mas probabilidad que este penetre en ella y es ahí donde podemos sufrir una dislipidemia.

Un informa de prevenir o reducir los riesgos de este síndrome es cambiando el estilo de vida, reducir el peso, prevenir la diabetes reducir los azucares y grasas saturadas, grasas trans fomentar a que consuman mas las grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas, el consumo de antioxidantes como vitamina A, vitamina E y la vitamina C, para reducir el estrés oxidativo y asi su equilibrio regrese.

La alimentación desde niños es una pieza clave para que las probabilidades de contraer la enfermedad reduzcan los hábitos alimenticios se instruyen desde pequeños para que después su alimentación sana y balanceada sea una costumbre al igual que la actividad física

## CONCLUSIÓN

Como mencione anteriormente que desde niños nos deben de enseñar una buena alimentación, y si no es así nada impide tener una vida saludable todo para no padecer ninguna de estas cuatro patologías o incluso un síndrome metabólico, tal vez la edad o la genética no la podremos cambiar, pero los demás si puede ser modificado. Es una patología muy compleja ya que por tener el colesterol resistencia a la insulina y presión arterial elevado, todo viene con estabones en donde por cada uno de ellos se van complicando.

## Bibliografía

Pereira-Rodríguez<sup>1</sup>, J. E. (2016). Síndrome metabólico. *Revista Cubana de Cardiología y Cirugía Cardiovascular*, 112-113.