

Materia.
Nutrición en obesidad y síndrome metabólico.

Trabajo.
Mapa conceptual

Alumna.

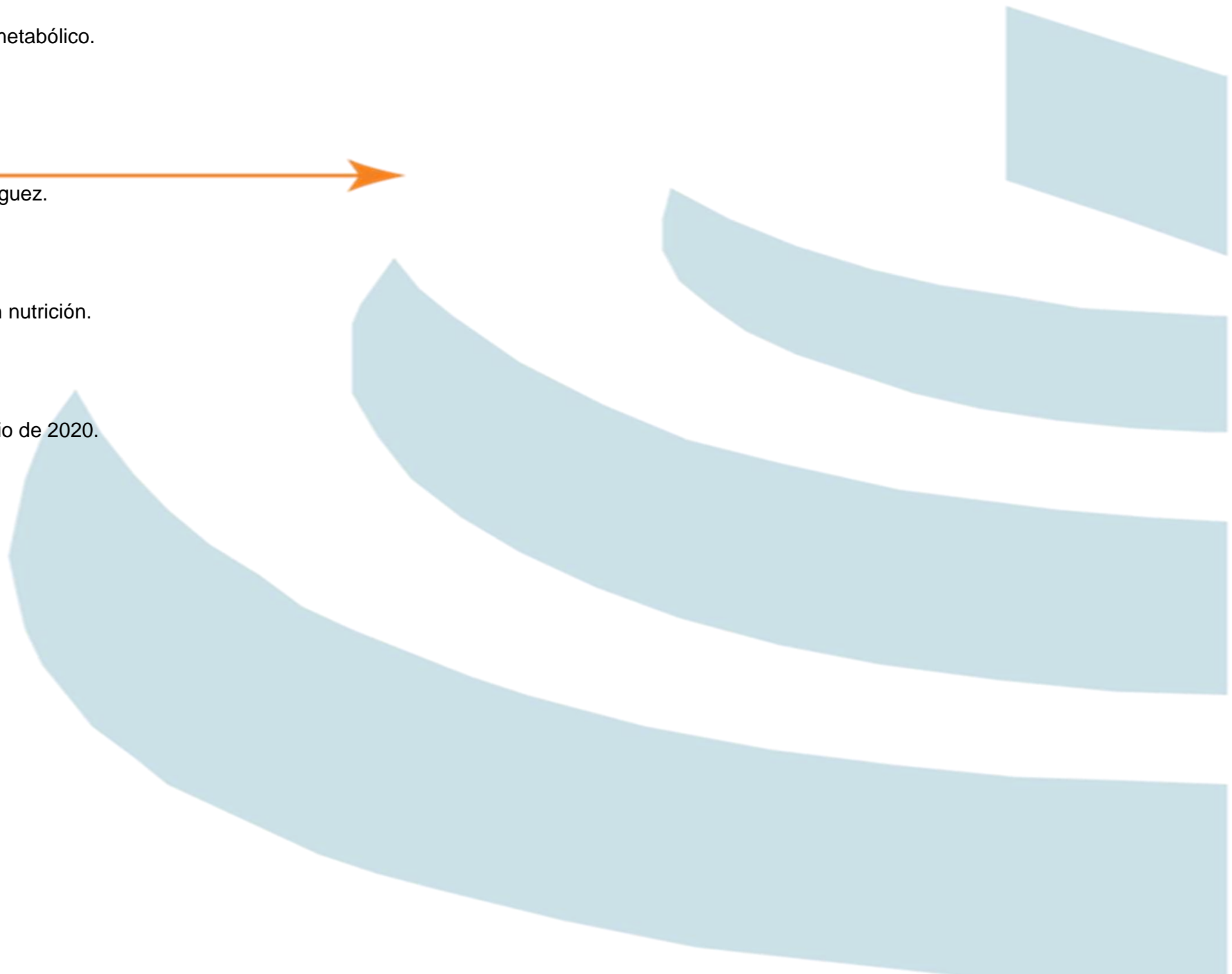
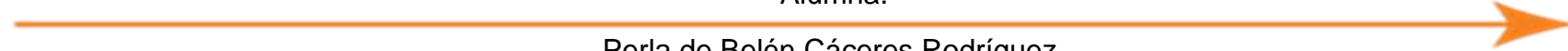
Perla de Belén Cáceres Rodríguez.

LN.

Daniela Rodríguez

6°cuatrimestre de la licenciatura en nutrición.

Comitán de Domínguez a 30 de Julio de 2020.



SÍNDROME METABÓLICO Y ENFERMEDAD MENTAL.

¿Qué es la enfermedad mental?

Los trastornos mentales son afecciones que impactan su pensamiento, sentimientos, estado de ánimo y comportamiento. Pueden ser ocasionales o duraderas (crónicas). Pueden afectar su capacidad de relacionarse con los demás y funcionar cada día.

Factores determinantes.

factores genéticos.

Género.

experiencias personales.

Experiencias económicas.

Los conflictos o los desastres sociales.

Conlleva a:

Trastornos alimenticios.

Comer poco o mucho.

No realizar actividad física.

Conlleva a:

Síndrome metabólico.

Diabetes mellitus.

Cáncer.

Epilepsia.

Esclerosis múltiple.

Derrame cerebral.

El Síndrome metabólico es una de las patologías de mayor prevalencia actualmente en nuestra sociedad.

Así mismo En el ámbito de salud mental nos encontramos con una alta tasa de pacientes afectados por esta patología.

Muchos de los enfermos mentales presentan múltiples factores de riesgo y siguen estilos de vida poco saludables.

¿Qué es el síndrome metabólico?

Se trata de una patología caracterizada por la asociación en un mismo paciente de varias alteraciones.

Los riesgos Cardiovasculares y de Accidente cerebro vascular son altos en este Síndrome y su control y manejo es de extrema importancia, tanto a nivel de enfermedad mental como en la población general.

Hipertensión arterial.

Dislipidemia.

Obesidad de predominio central.

Resistencia a la Insulina.

¿tipos de enfermedades mentales?

Trastornos de ansiedad.

Depresión, trastorno bipolar.

Trastornos de la alimentación.

Trastornos de la personalidad.

Trastorno de estrés post-traumático.

Trastornos psicóticos.

Existe suficiente evidencia sobre la asociación de alteraciones en el metabolismo de la glucosa, las lipoproteínas, la acción de la insulina, la hipertensión y la obesidad de distribución central. Esta asociación se denomina Síndrome Metabólico. A pesar de que ha sido cuestionada su existencia, es una herramienta útil que permite identificar a las personas que tienen un alto riesgo de desarrollar enfermedad cardiovascular. La obesidad y el sedentarismo son factores de riesgo para este síndrome, por tanto, la modificación de los hábitos de vida es una intervención en la prevención y tratamiento de la resistencia a la insulina, la hiperglucemia, la dislipidemia y la hipertensión arterial. Los trastornos individuales que componen el síndrome se deben tratar por separado. La reducción ponderal y el ejercicio son las claves del plan, pero entre los tratamientos no farmacológicos la dieta permanece como una de las estrategias de reducción del riesgo cardiovascular más importantes, una ingesta elevada de azúcares simples, de alimentos con alto índice glucémico y de dietas con alta carga glucémica se asocian a resistencia insulínica, diabetes mellitus tipo 2, hipertrigliceridemia y cifras bajas de colesterol-HDL. La dieta mediterránea se ha visto relacionada con una menor incidencia de diabetes y con una reducción del riesgo de muerte. Es decir, que está basada en consumir comidas a base de vegetales, con pequeñas cantidades de res y pollo. Más porciones de granos enteros, frutas, y verduras frescas. Alimentos que se preparen simples, es decir, sin salsas, condimentadas, etc. Deberán ser a la parrilla, asados o hervidos. Es necesario reducir el consumo de hidratos de carbono, eligiendo alimentos con bajo índice glucémico. De esta forma, ayudará a sensibilizar a la insulina. En los lípidos, también es necesario disminuir su consumo excesivo y sustituirlos por grasa poliinsaturados y monoinsaturados, como son las nueces, el aguacate, el aceite de oliva. Estos nos ayudarán a reducir los niveles de colesterol LDL. Reduciendo así mismo, el riesgo de padecer cardiopatías y accidentes cerebrovasculares. Fibra, La ingesta de fibra a partir de cereales no purificados se relaciona de forma inversa con la insulinoresistencia y, por tanto, con una menor prevalencia de diabetes mellitus y síndrome metabólico.