

- Nutrición en la obesidad y síndrome metabólico.

Nombre del alumno: Andrea Candelaria Guillen Rodríguez

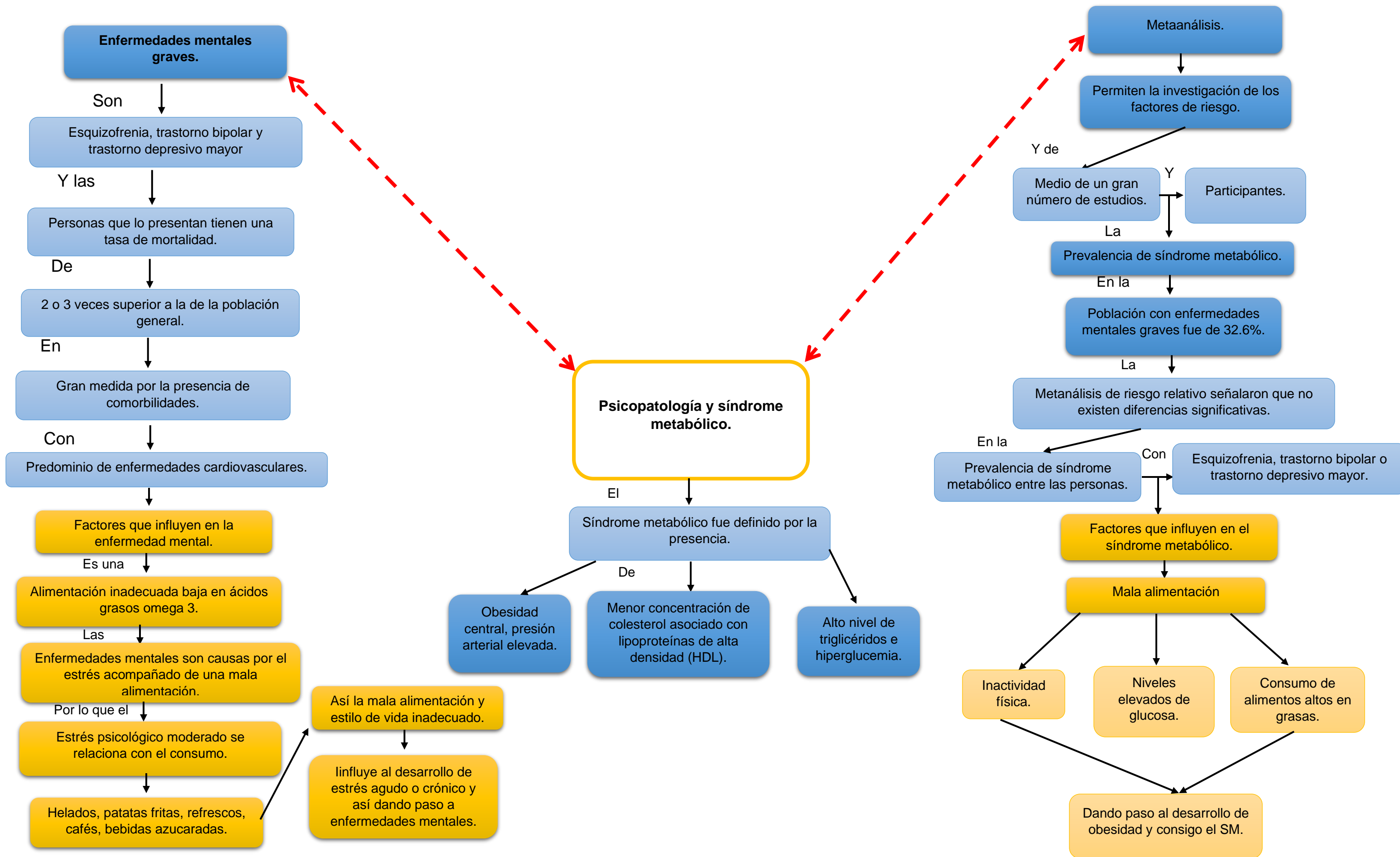
Catedrático: Daniela Rodriguez Martínez

6 "A"

Licenciatura en Nutrición

Comitán de Domínguez Chiapas

30 de Julio del 2020



El tratamiento médico para el síndrome metabólico consiste en, tratar las otras enfermedades subyacentes. Por consiguiente, si el paciente tiene diabetes, hiperinsulinemia, niveles elevados de colesterol o presión arterial alta, debe recibir el tratamiento adecuado. Por lo que el médico recomienda hacer ejercicio y adelgazar también son medidas útiles para mejorar la sensibilidad a la insulina y reducir la presión arterial y los niveles de colesterol, en algunos casos pueden administrarse medicamentos para tratar el síndrome metabólico, pero el médico recomendará cambios en el estilo de vida, tal como seguir una alimentación sana, dejar de fumar y reducir el consumo de bebidas alcohólicas. En caso como sabemos el síndrome metabólico se presenta niveles de glucosa anormales por lo que en ciertos casos el médico suministra medicamento antidiabético para controlar la glucosa en sangre. En ocasiones se implementa Betabloqueadores, estos fármacos y sobre todo los cardio selectivos, deberían ser benéficos en la hipertensión arterial con resistencia a la insulina al disminuir la descarga simpática, la síntesis de renina y por ello la producción de angiotensinas que activan los receptores AT1; sin embargo, varios estudios han demostrado que a largo plazo aumentan los triglicéridos, disminuyen el HDL- colesterol. Alfabloqueadores, deberían ser medicamentos de elección, por sus efectos benéficos sobre el perfil de lípidos, ya que reducen el colesterol total, el LDL-colesterol y los triglicéridos, aumentan el HDL-colesterol y no alteran la tolerancia a la glucosa, ya que al ocasionar vasodilatación y disminución de las resistencias vasculares, aumentan la captación periférica de glucosa pero este medicamento tiene efectos adversos con el tiempo como lo es cefalea, rubor, mareo ortostático y edema por lo que el médico valora si será suministrado y las cantidades adecuadas y el tiempo.

El tratamiento nutricional consiste en tener cambios de estilo de vida, llevando una alimentación saludable, realizando actividad física adecuada y sobre todo si es necesario reducir el peso si es que la persona se encuentra en sobrepeso u obesidad por lo que las recomendaciones para personas con síndrome metabólico es que las grasas sean el 30-35% de las calorías totales manteniendo una ingesta escasa de ácidos grasos saturados (AGS) y ácidos grasos trans. Esta ingesta mayor de grasas, que pone el acento en los ácidos grasos poliinsaturados (AGPI) y ácidos grasos monoinsaturados (AGMI), es capaz de reducir los triglicéridos y aumentar el colesterol de HDL y reducir el colesterol de LDL sin empeorar la glucemia. El TNM planificado requiere un período de tiempo de 3 a 6 meses. La reducción de los AGS y los ácidos grasos trans es el primer nivel del cambio. La dieta MTEV se sigue durante 6 semanas. En la segunda consulta se evalúa la respuesta de las LDL y se intensifica el tratamiento si es preciso. El asesoramiento se completa con información sobre coadyuvantes como los esteroides y estanoles vegetales, y la fibra (debe vigilarse el cumplimiento de la dieta en este período). En la tercera cita se inicia el tratamiento del síndrome metabólico si no se han alcanzado los objetivos de LDL. Una vez lograda la máxima reducción de LDL, el tratamiento del síndrome metabólico o del conjunto de factores de riesgo se convierte en el objetivo de las intervenciones del TNM. El aumento de la actividad física, el descenso de calorías y la pérdida de peso son críticos para normalizar múltiples factores de riesgo. Por lo que más que nada para estos pacientes debe ser una dieta baja en grasas, baja en hidratos de carbono o equilibrada.

Por lo que se deben hacer modificaciones en el peso si lo es necesario perder del 7 al 10 por ciento de tu peso corporal puede reducir la resistencia a la insulina y la presión arterial y disminuir el riesgo de diabetes, se recomienda hacer al menos 30 minutos de ejercicio, como caminar a paso ligero, todos los días, la alimentación sana como ya mencionaba es fundamental que puede constar de planes de alimentación saludable, como la dieta de Enfoques Alimentarios para Detener la Hipertensión (Dietary Approaches to Stop Hypertension, DASH) y la dieta mediterránea, hacen hincapié en comer lo siguiente: vegetales, frutas, cereales integrales con alto contenido de fibra y es fundamental que se evite el consumo de ciertos alimentos como son bebidas endulzadas con azúcares, alcohol, sal, azúcar, gracias especialmente como mencionaba las grasas saturadas y las trans. También es importante que si se encuentra bajo estrés se controle.

Las dietas con bajo contenido en carbohidratos son capaces de mejorar la sensibilidad a la insulina, controlar el peso, la presión arterial y reducir el riesgo cardiovascular, El consumo de ácidos grasos poliinsaturados (PUFA) favorece el control de la presión arterial, la coagulación, la función endotelial y la resistencia a la insulina, teniendo efectos beneficiosos en la prevención y tratamiento del SM. La dieta mediterránea, definida como una dieta saludable, se caracteriza por un elevado consumo de verduras, legumbres, frutas, frutos secos, cereales integrales y aceite de oliva, bajo consumo de grasas saturadas, moderada-alta ingesta de pescado, moderado-bajo consumo de leche y queso, baja ingesta de carne roja y una moderada y regular ingesta de vino con las comidas. Diversos estudios basados en la dieta mediterránea han demostrado disminuir la incidencia de DM y el número de complicaciones asociadas al SM.

<https://medlineplus.gov/spanish/mentalhealth.html>

https://www.alimente.elconfidencial.com/nutricion/2019-11-23/enfermedades-mentales-mala-calidad-dieta_1861126/

<https://kidshealth.org/es/parents/metabolic-syndrome-esp.html#:~:text=Acerca%20del%20s%C3%ADndrome%20metab%C3%B3lico&text=Los%20ni%C3%B1os%20con%20s%C3%ADndrome%20metab%C3%B3lico,el%20colesterol%20y%20los%20triglic%C3%A9ridos>

<https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/metabolic-syndrome/symptoms-causes/syc-20351916>

<https://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/enfermedades/sindrome-metabolico>

<https://revista.nutricion.org/PDF/NUTRICION.pdf>

<https://www.medigraphic.com/pdfs/cardio/h-2002/h021a.pdf>

(Martínez, 2020) (Krause Dietoterapia)

Bibliografía

Krause Dietoterapia . (s.f.).

Martínez, D. R. (2020). *Antología de Nutrición en la obesidad y síndrome metabólico*. Comitán de Domínguez Chiapas.