

- Nutrición en la obesidad y síndrome metabólico.

Nombre del alumno: Andrea Candelaria Guillen Rodriguez

Catedrático: Daniela Rodriguez Martínez

6 "A"

Licenciatura en Nutrición

Comitán de Domínguez Chiapas

23 de Julio del 2020

Riesgo cardiovascular y síndrome metabólico.

Introducción.

La salud es un punto importante y primordial para todos los seres humanos, por lo que para el desarrollo de enfermedades existen muchos factores que desencadenan una enfermedad, así mismo podemos definir que el riesgo cardiovascular de una enfermedad se define como es cualquier rasgo, característica o exposición de un individuo que aumente su probabilidad de sufrir una enfermedad o lesión, por lo que los factores de riesgos pueden ser factores de riesgo de tipo conductual lo cual se basa en consumo excesivo de alcohol, tabaquismo, inactividad física, los factores de riesgo de tipo fisiológico es muy importante conocerlo ya que son aquellos relacionados con el organismo o la biología del sujeto, pueden verse influidos por una combinación de factores genéticos, de estilo de vida o de tipo más general, son, por ejemplo: el sobrepeso u obesidad, una presión arterial elevada, el colesterol alto y un alto nivel de azúcar en sangre (glucosa).

Por lo que ya sabemos que los factores de riesgo son las causas que pueden contribuir en el desarrollo de una enfermedad, en el caso de las enfermedades cardiovasculares son un tema preocupante en el mundo que se caracteriza por que constituyen un conjunto de entidades que afectan el corazón y los vasos sanguíneos que cuando afecta los vasos sanguíneos puede comprometer órganos como el cerebro (enfermedad cerebrovascular), los miembros inferiores, los riñones y el corazón, así mismo dentro de las enfermedades cardiovasculares las de mayor ocurrencia son la enfermedad coronaria y la enfermedad cerebrovascular, esta enfermedad se puede prevenir con cambios en el estilo de vida como puede ser dejar de ser sedentarios, disminuir el consumo de alimentos con cantidades altas de grasas, aumentar el consumo de frutas y verduras.

Con respecto al síndrome metabólico también viene siendo un tema importante por que se define como un grupo de trastornos que se presentan al mismo tiempo y aumentan el riesgo de enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular y diabetes tipo 2, por lo que el síndrome metabólico se caracteriza por un conjunto de alteraciones metabólicas que llevan a un riesgo de presentar alguna enfermedad cardiovascular.

Desarrollo.

El riesgo cardiovascular se define como aquella probabilidad que tiene un individuo de sufrir una de estas enfermedades dentro de un determinado plazo de tiempo y esto va a depender fundamentalmente del número de factores de riesgo que estén presentes en un individuo, el cual los factores de riesgo se clasifican en 2 grandes grupos: factores modificables (podemos intervenir para evitarlos) y factores no modificables (no podemos intervenir), que cuando hablamos de factores No modificables hablamos del sexo, edad, genética e historia familiar y en el caso de factores modificables hacemos referencia a Hipertensión arterial, aumento del colesterol, síndrome Metabólico y Diabetes, sobrepeso y obesidad, tabaquismo, sedentarismo, abuso de alcohol, ansiedad y estrés.

Los hábitos de vida aumentan la probabilidad de padecer enfermedad cardiovascular (ECV), es decir que cuando hacemos referencia a hábitos de vida o estilo de vida nos referimos a llevar una mala alimentación que como sabemos una alimentación, sana, variada, equilibrada, inocua, suficiente es un pilar fundamental para el óptimo estado de salud que por lo contrario si las personas llevan a una vida llena de consumo de alimentos procesados, consumo de alimentos con altas cantidades de grasas incluso si es sedentaria es decir que no realiza mínima actividad física es más propensa a sufrir enfermedades cardiovasculares una de ellas sería aterosclerosis, hipertensión arterial alta, alteraciones de los lípidos.

Que como sabemos existe mas factores de riesgo cardiovascular como lo es la presión arterial sistólica y el aumento de la presión diferencial o presión del pulso se relacionan más intensamente que la presión diastólica con los riesgos de enfermedad coronaria y accidente cerebrovascular, los niveles elevados de colesterol pueden provocar hipercolesterolemia que cuando estos niveles de colesterol son sumamente elevados hay un riesgo de sufrir un infarto, las personas que tienen diabetes tienen mayor riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular, por lo que la prevención de esta patología es clave por lo que los motivos son que la glucosa puede elevarse en la sangre, deteriorar los vasos sanguíneos y acelerar la aterosclerosis. La inactividad física o también llamada como ausencia de ejercicio físico tienen más riesgo de tener hipertensión, aterosclerosis y enfermedades respiratorias, por lo que los factores de riesgo cardiovascular son diversos que traen como consecuencia el desarrollo de alguna enfermedad relacionada con el corazón y los vasos sanguíneos como hipertensión arterial alta, aterosclerosis, infarto agudo al miocardio entre otras más.

Riesgo de síndrome metabólico.

El síndrome metabólico es un grupo de trastornos que se presentan al mismo tiempo y aumentan el riesgo de enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular y diabetes tipo 2, estos trastornos incluyen aumento de la presión arterial, niveles altos de azúcar en sangre, exceso de grasa corporal alrededor de la cintura y niveles anormales de colesterol o triglicéridos, para que se presente este trastorno no prevalece la edad es decir que se puede dar en niños como en adultos.

Por lo que los factores de riesgo para presentar síndrome metabólico se basa en la obesidad abdominal depende de la localización de grasa o bien el tejido adiposo que en este caso la obesidad abdominal la acumulación de grasa se ve reflejado en el abdomen este es un principal factor de riesgo para presentar síndrome metabólico para después dar paso también al desarrollo de enfermedades cardiovasculares, también los trastorno de los lípidos en sangre (colesterol-HDL bajo y aumento de la concentración de triglicéridos), alteración del manejo de la glucosa (glucosa alta), aumento de la presión arterial, la edad es un riesgo de padecer síndrome metabólico que aumenta con la edad, obesidad presentar sobrepeso, especialmente en el abdomen, aumenta el riesgo de síndrome metabólico, diabetes también es un factor que puede dar paso al síndrome metabólico, incluso hoy en día se llegó a la conclusión que un factor de riesgo del síndrome metabólico es que si presentan una de estas enfermedades como lo es el hígado graso no alcohólico, síndrome de ovario poliquístico o apnea del sueño son propenso a presentar síndrome metabólico.

Conclusión.

La buena nutrición o como también es llamada una buena alimentación es algo fundamental y constituye un pilar muy importante ya que si desde pequeños llevamos un estilo de vida saludable podemos prevenir enfermedades en el caso de enfermedades cardiovasculares que como sabemos una causa es una mala alimentación acompañada del consumo de alimentos con alto contenido de grasa al igual que el síndrome metabólico podemos prevenirlo tomando conciencia de los factores modificables como es la alimentación, es muy importante conocer los factores de riesgo cardiovasculares como también los factores de riesgo de síndrome metabólico ya que para los dos existen factores modificables y no modificables que por supuesto los factores modificables pueden reducirse esto sería primero conocer cuáles son los factores que como ya mencionaba uno de ellos que es muy importante es el estilo de vida que llevamos que incluye la alimentación y realizar alguna actividad física estos dos son uno de algunos factores modificables que contribuyen a que no se pueda desarrollar una de estas enfermedades como son las enfermedades cardiovasculares que abarcan varias, también el síndrome metabólico.

Tablas de riesgo en el síndrome metabólico y aspectos de la enfermedad cardiovascular.

Tablas de riesgo y síndrome metabólico.

El síndrome metabólico (SM) fue descrito inicialmente como síndrome X por Reaven hace ya 18 años.

El riesgo cardiovascular se venía advirtiendo hace años lo cual implicaba tener dislipidemia, obesidad, hipertensión arterial e intolerancia a la glucosa.

En 1999, la OMS publicó los criterios necesarios para poder hacer el diagnóstico del SM, se necesita al menos dos o tres parámetros para dar diagnóstico al SM.

Las tablas son:

Parametros principales:

Alteracion de la regulacion de la glucosa: definicion es glicemia ayuno $\geq 110\text{mg/dL}$ y/o 2hr post-carga $\geq 140\text{mg/DL}$.

Resistencia a la insulina: captacion de glucosa por debajo del percentil 25 en clamp euglucemico-hiperinsulemico.

Hipertension arterial: $\geq 140/90\text{mmHg}$.

Dislipidemia: Trigliceridos $\geq 150\text{mg/dL}$ y/o colesterol HDL $< 35/39\text{mg/dL}$ en H/M.

Obesidad: indice de cintura/cadera $> 0,9/0,85$ en H/M y/o IMC $> 30\text{Kg/m}^2$.

La prueba del —" clamp" hiperinsulinémico-euglicémico, es muy compleja para ser empleada en la práctica clínica.

Tabla II de identificación clínica del síndrome metabólico propuesta por el ATPIII.

Factores de riesgo:

Obesidad abdominal: circunferencia de cintura $> 102\text{ cm}$ (pulg40) en hombres y 88 cm (pulg35) en mujeres.

Triglicéridos altos: $\geq 150\text{mg/dL}$ o $\geq 1,7\text{ mmol/L}$.

Colesterol HDL bajo: $< 40\text{mg/dL}$ o $< 1,03\text{mmol/L}$ en hombres y mujeres $< 50\text{mg/dL}$ o $1,4\text{mmol/L}$ en mujeres.

Hipertensión arterial: $\geq 130/\geq 85\text{mmHg}$.

Hiper glucemia en ayunas: $\geq 110\text{mg/dL}$ o $6,1\text{mmol/L}$.

Tabla III Riesgo de que en los últimos 10 años se produzca un evento cardiovascular.

Enfermedad cardiovascular grave (tabla Framingham).

Bajo: $< 15\%$, Moderado: $15-20\%$, Alto: $20-30\%$, Muy alto: $> 30\%$

Enfermedad CV mortal (tabla SCORE).

Bajo: $< 4\%$, Moderado: $4-5\%$, Alto: $5-8\%$, Muy alto: $> 8\%$.

Aspectos psicológicos.

Una vida llena de estrés, falta de tiempo para actividad de física con lleva a enfermedades mentales y enfermedades del corazón.

Aspectos relacionados con la depresión son: la ansiedad, la esquizofrenia, las toxicomanías, el tratamiento psicofarmacológico y las técnicas no medicamentosas.

El estrés, agudo o crónico, que puede actuar como desencadenante de las enfermedades psiquiátricas y es también un factor de gran importancia en la enfermedad cardiovascular.

Los inhibidores selectivos de recaptación de serotonina (ISRS) (fluoxetina, paroxetina, sertralina, citalopram, escitalopram y fluvoxamina) son fármacos que permiten al especialista no psiquiatra tratar con eficacia las manifestaciones depresivas y ansiosas de sus pacientes.

Los neurolépticos clásicos y los nuevos antipsicóticos plantean algunos efectos secundarios que requieren la atención por parte de los médicos no psiquiatras por lo que suponen de posibles factores de riesgo para la aparición de complicaciones médicas (como la prolongación del espacio Q-T o el síndrome metabólico,

Mecanismos que enlazan el llamado progreso y el desarrollo de enfermedad cardiovascular son múltiples, tiene una influencia promotora por parte de factores ambientales.

(Martinez, 2020)

Bibliografía

Martinez, D. R. (2020). *Antologia de Nutricion y Sindrome Metabolico* . Comitán de Domínguez Chiapas.

<http://www.msal.gob.ar/ent/index.php/informacion-para-ciudadanos/enfermedad-cardiovascular>

<http://www.patientsacademy.eu/es/farmacoepidemiologia-es/factores-de-riesgo-en-la-salud-y-la-enfermedad/>

<https://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-27-articulo-factores-riesgo-cardiovascular-atencion-primaria-S0212656711004689>

<https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/enfermedades-vasculares-y-del-corazon/factores-de-riesgo-cardiovascular.html>

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