

**NUTRICION EN OBESIDAD Y SINDROME METABOLICO**



Universidad del sureste

Belén Abril Pimentel Cruz

Licenciatura en nutrición

Daniela Rodríguez

"6°A"

Comitán de Domínguez

30 de julio de 2020

# Enfermedad mental y el síndrome metabólico

El riesgo y la prevalencia de síndrome metabólico en personas con esquizofrenia, trastornos psicóticos asociados, trastornos bipolar y trastorno depresivo mayor, con la consideración de factores demográficos y medicación

Para la Organización Mundial de la Salud (OMS) los trastornos mentales no deben definirse por la ausencia de salud mental.

Es decir, el análisis y comprensión de éstos debe hacerse con una perspectiva integral

Los trastornos psiquiátricos se consideran afecciones de importancia clínica que están caracterizados por alteraciones en los procesos de pensamiento, en la afectividad y en la conducta

Están causados por complejas interacciones de factores biológicos, socioculturales y genéticos, y se asocian a deficiencias graves en el funcionamiento social, familiar e individual.

Las personas con enfermedades mentales graves, como esquizofrenia, trastorno bipolar y trastorno depresivo mayor, tienen una tasa de mortalidad 2 o 3 veces superior a la de la población general

El tratamiento antipsicótico, un estilo de vida poco saludable y un menor acceso a la atención en salud son factores de predisposición.

El Síndrome metabólico es una de las patologías de mayor prevalencia actualmente nuestra sociedad, asimismo en el ámbito de salud mental

Enfermedad mental y el síndrome metabólico

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.

Es decir, el análisis y comprensión de éstos debe hacerse con una perspectiva integral

El esquizofrénico tiene tendencia a poseer mayor número de familiares con obesidad, y hasta 30% de familiares con DM, hipertensión arterial y otro tipo de enfermedades cronicodegenerativas

## SEGUNDA ACTIVIDAD

Tratamiento médico y nutricional del paciente con síndrome metabólico.

El síndrome metabólico está formado por un conjunto de anormalidades metabólicas que aumentan el riesgo de enfermedad cardiovascular y diabetes mellitus tipo 2. La etiología exacta no está clara, aunque se conoce que existe una compleja interacción entre factores genéticos, metabólicos y ambientales. Entre los factores ambientales, los hábitos dietéticos juegan un papel muy importante en el tratamiento y prevención de esta condición. Las recomendaciones generales clásicas incluyen el control de la obesidad, aumento de la actividad física, disminución de ingesta de grasas saturadas, trans y colesterol, reducción en la ingesta de azúcares simples y aumento en la ingesta de frutas y vegetales. Se ha estudiado la influencia de dietas bajas en hidratos de carbono, dietas ricas en ácidos grasos poliinsaturados y monoinsaturados, la ingesta de fibra, la dieta mediterránea y el índice glucémico en relación al síndrome metabólico. Otros nutrientes estudiados recientemente han sido micronutrientes (magnesio y calcio entre otros), soja y otras sustancias fitoquímicas. La evidencia sugiere que una dieta saludable como la dieta mediterránea, protege frente al síndrome metabólico, incluyendo ésta bajo contenido en grasa saturada y trans, alto en ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados, ingesta balanceada de hidratos de carbono y alto contenido en fibra, frutas y vegetales. Existe mayor controversia en cuanto al tipo de dieta de elección para el control del síndrome metabólico (dietas bajas en carbohidratos o bajas en grasa), necesitándose más estudios acerca del papel de la soja y otros compuestos fitoquímicos.