


- 
- **Materia: nutrición en el síndrome metabólico y obesidad.**
  - **Cuatrimestre: 6to**
  - **Alumno: Airy del Rosario Bautista Guillén.**

SM y enfermedad mental.

Enfermedad mental.

Síndrome metabólico.

Afecciones que impactan su pensamiento, sentimiento, estado de ánimo y comportamiento.

Es un grupo de factores de riesgo de enfermedad cardíaca, diabetes y otros problemas.

Factores de riesgo.

Factores de riesgo.

Antecedentes de enfermedad mental, enfermedades crónicas degenerativas,

Cuerpo de forma de manzana, nivel alto de triglicéridos, nivel bajo de colesterol, presión alta y diabetes.

Estilo de vida como factor de riesgo.

Situaciones estresantes, experiencias traumáticas, déficit de nutrientes, consumo de alcohol.

Obesidad abdominal, vida sedentaria y resistencia a la insulina.

Tratamiento nutricional síndrome metabólico.

En primer lugar deberían realizarse modificaciones en el estilo de vida (disminución de peso, dieta y actividad física) y solamente utilizar tratamiento farmacológico cuando las medidas anteriores sean suficientes.

La pérdida de peso tiene una importancia primaria en el manejo del SM. Esta reducción de peso debe resultar de una menor ingesta calórica (con disminución de 500-100 kcal/día) y de una adecuada actividad física que aumente las pérdidas energéticas, además de una modificación de conducta a largo plazo.

Una buena opción para el tratamiento nutricional es la dieta mediterránea, que es rica en verduras y cereales.