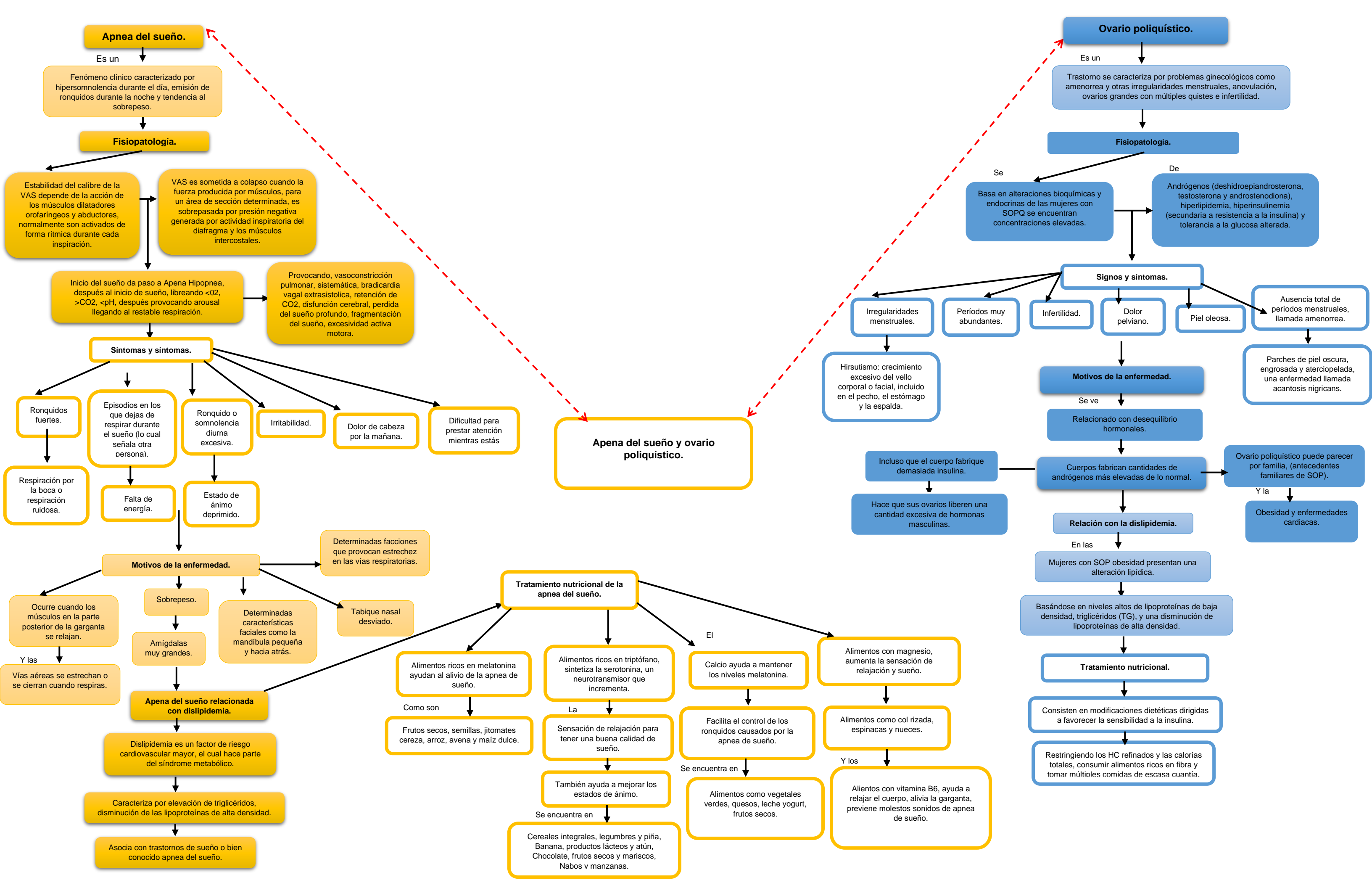


- Nutrición y síndrome metabólico.

Nombre del alumno: Andrea Candelaria Guillen
Rodriguez

Catedrático: Daniela Rodriguez Martínez
6 "A"

Licenciatura en Nutrición
Comitán de Domínguez Chiapas
10 de Julio del 2020



Hígado graso e hipogonadismo.

Como sabemos el hígado es un órgano mas grande del cuerpo que tiene diversas funciones importantes en el organismo, esta enfermedad es conocida como hígado graso no alcohólico es decir que no se relaciona con el consumo de alcohol, el cual esta enfermedad se caracteriza por la acumulación de grasa en el hígado, por lo que el hígado graso se clasifica en dos tipos como lo es el, hígado graso simple es decir que hay grasa en el hígado, pero poca o ninguna inflamación o daño en las células del hígado en general, el hígado graso simple no es demasiado serio como para causar daño o complicaciones al hígado y esteatosis hepática no alcohólica, que existe inflamación y daños en las células del hígado, y grasa, por lo que la inflamación y el daño de las células del hígado pueden causar fibrosis o cicatrización del hígado y la esteatosis puede causar cirrosis o cáncer de hígado. También existe la enfermedad del hígado graso por alcohol que es provocado por el consumo excesivo del alcohol así mismo el cuerpo trabaja en eliminar la mayor parte de alcohol que ha sido ingerido cuando sucede este proceso de descomposición se pueden generar sustancias que son dañinas lo cual pueden llegar a causar daño a las células del hígado provocando inflamación y así mismo debilitar las defensas del cuerpo.

Las causas mas comunes por lo que se presenta esta enfermedad es el sobrepeso u obesidad, resistencia a la insulina, presentar prediabetes, concentraciones anormales de grasa en la sangre, concentraciones altas de triglicéridos, concentraciones anormales de colesterol total, colesterol HDL, colesterol LDL bajo, incluso la causas para que se presenta enfermedad se relaciona con trastornos metabólico que incluye en síndrome metabólico, presentar ciertas afecciones como lo es la hepatitis C, ciertos medicamentos por ejemplo glucocorticoides, amiodarona, estrógenos sintéticos. Es muy importante detectar los signos y síntomas cuando se trata de hígado graso por alcohol generalmente no se presentan síntomas específicos pero pueden sentirse cansado o tener molestias en el lado superior derecho del abdomen, generalmente pueden presentar fatiga, molestia en la parte superior de la derecha del abdomen, presentan hinchazón abdominal (ascitis), las palmas de las manos se vuelven rojas, la piel se pone amarillenta y en los ojos incluso presentando ictericia, el bazo se agranda, como también los vasos sanguíneos se agrandan debajo de la superficie de la piel, presenta perdida repentina de peso y fatiga.

El tratamiento médico para el hígado graso no alcohólico, los médicos recomiendan perder peso, ya que bajar de peso puede reducir la grasa, la inflamación y la fibrosis en el hígado, sin embargo médicos dicen que no hay fármacos que ayuden a curar la enfermedad pero con ciertas investigaciones se han estudiado medicamentos que pueden ayudar a mejorar esta enfermedad como es pioglitazona lo cual este medicamento es utilizado para la diabetes mellitus tipo 2, lo cual este medicamento mejora el hígado el graso en pacientes que no presentan diabetes, incluso la vitamina E ha sido estudiada para tratar el hígado graso. En caso de que la persona presente hígado graso por alcohol es importante restringir el consumo de alcohol total, así mismo tratar las lesiones hepáticas y se pueden implementar fármacos como naltrexona, nalmefeno, baclofeno o acamprosato) que ayudan a reducir los síntomas y los corticosteroides puede ayudar a aliviar la inflamación grave del hígado y son inocuos si la persona no sufre una infección, una hemorragia digestiva, una insuficiencia renal o una pancreatitis.

El tratamiento nutricional para estas personas se basa en llevar un plan de alimentación modificación que consiste en ser una dieta mediterránea, ya que estudios han demostrado gran ventaja de esta dieta basada en ser baja en ácidos grasos polinsaturados y saturados, debe ser baja en carbohidratos, en las comidas se deben implementar nueces, frutas, legumbres y pescados, es importante evitar el consumo de carnes rojas, pastas, pasteles, dulces, chocolates, evitar el consumo de bebidas azucaradas y es indispensable que se incluyan alimentos que sean ricos en vitamina (ácido ascórbico), como son kiwi, naranja, fresa, guayaba, mantener un aporte adecuado de la vitamina D ya que la deficiencia de este también se asocia con hígado graso, es indispensable consumir alimentos con bajo índice glucémico y sobre todo evitar el consumo de alcohol, siendo que la importancia del tratamiento nutricional se basa en reducir el peso del paciente de manera correcta o a medida que lo necesite y sobre todo que con el plan de alimentación se logre reducir los niveles de grasas (lípidos).

Hipogonadismo.

Se basa cuando las glándulas sexuales del cuerpo (los testículos en los hombres, y los ovarios en las mujeres) producen pocas o ninguna hormona, lo cual estas son las encargadas de controlar las características sexuales secundarias, como el desarrollo de los pechos, el de los testículos y el del vello púbico.

El hipogonadismo en los hombres es una afección en el que el cuerpo no produce suficiente cantidad de la hormona que desempeña un papel clave en el crecimiento y desarrollo masculino durante la pubertad (testosterona) o en la cantidad suficiente de espermatozoides o en ambos, representa una disminución de la función testicular, con una baja producción de testosterona e infertilidad, este problema puede deberse a un problema intrínseco de los testículos (primario), a una falla del eje hipotálamo hipófisis (secundario) o a una respuesta disminuida o ausente de los órganos blanco a los andrógenos (resistencia androgénica). Los síntomas del hipogonadismo incluyen la caída del vello corporal, disminución de la función sexual y cambios en la voz. De acuerdo con la edad de aparición puede presentarse atrofia testicular, hábito eunucoide, y ginecomastia. Las causas mas comunes se asocian a dos como son Primario, también conocido como insuficiencia testicular primaria, que se origina a partir de un problema en los testículos o Secundario, este se presenta por un problema en el hipotálamo o en la glándula pituitaria, partes del cerebro que envían señales a los testículos para que produzcan testosterona, el hipotálamo produce la hormona liberadora de gonadotropina, que le indica a la glándula pituitaria que produzca la hormona estimulante de folículos (FSH, por sus siglas en inglés) y la hormona luteinizante (LH, por sus siglas en inglés) y la hormona luteinizante entonces envía señales a los testículos para que produzcan testosterona, lo cual de estos dos tipos de hipogonadismo puede ser causa o por un rasgo hereditario (congénito) o algo que sucede posteriormente en la vida (adquirido), como una lesión o una infección, por lo que las causas en general para que se presente hipogonadismo se basan en presentar trastornos inmunitarios, trastornos genéticos y su desarrollo, infección, enfermedad hepática renal, radiación, cirugía y traumatismo, estas ultimas causas son generales por lo que se llega a presentar esta afección llamada hipogonadismo. Así mismo se presentan signos y síntomas como son disminución del deseo sexual, disminución de la energía, depresión, que con el paso del tiempo pueden presentar disfunción eréctil, esterilidad, disminución del crecimiento del bello de la cara, disminución de la masa muscular, ginecomastia, pérdida de masa ósea.

El tratamiento medico para los hombres se basa en el reemplazo de la testosterona para que los niveles de testosterona puedan volver a la normalidad, lo cual la testosterona va a ayudar a contrarrestar los signos y los síntomas siendo un ejemplo la disminución sexual y la disminución del crecimiento de vello facial, el medico proporcionara los tipos de tratamiento que existen y sus efectos adversos que tienen principalmente el paciente o la persona es el que decide sobre que tratamiento desea someterse.

El hipogonadismo en mujeres, como sabemos el ovario cumple sus funciones dentro de las cuales se encuentra la función hormonal y otra reproductora, ambas se encuentran estrechamente relacionadas, el cual cuando se presenta esta afección del ovario se llega a ver afecta ambas funciones, que en ocasiones solo se ve afectada la función reproductora. Las causas mas comunes por lo que se presenta es por un daño genético, traumático, quirúrgico, infiltrativo, infeccioso, autoinmune, vascular, tumoral o por radiación de la región hipotálamo hipófisaria, que produce una insuficiencia ovárica con niveles bajos de hormonas gonadotrópicas, cuando se presenta el hipogonadismo hipergonadotrópico o primario es consecuencia de un daño genético, quirúrgico, infiltrativo, infeccioso, autoinmune, citotóxico, degenerativo o por radiación ovárica, que afecta directamente la función ovárica, con aumento de los niveles de hormona foliculoestimulante (FSH) y de hormona luteinizante (LH), al cesar el efecto de retroalimentación negativa producido por las hormonas ováricas, incluso en este caso de las mujeres el hipogonadismo se puede llegar a presentar como causa de la menopausia, presentar anorexia, infecciones, defecto de nutrientes son otras causas más relevantes. Los signos y síntomas no cambian en mucho al de los hombres por que las mujeres también presentan, disminución de la función sexual, esterilidad, fatiga, sofocos, ausencia de menstruación, infertilidad, depresión y irritabilidad.

El tratamiento medico consistió en ser el que indique el médico, generalmente se basa en sustituto de hormona femeninas.

El tratamiento nutricional de hipogonadismo tanto femenino como masculino se basa en que como sabemos se presentan concentración séricas hormonas, por lo que un tratamiento nutricional debe basarse en ser una dieta pobre en grasas, es importante evitar la obesidad y sobre todo evitar la osteoporosis como una consecuencia por lo que se deben implementar alimentos ricos en calcio acorde a las necesidades de la personas, es importante que realicen actividad física, en el cual cabe recalcar que el tratamiento nutricional se basa en llevar una alimentación adecuada teniendo importancia para poder mejorar el estilo de vida de las personas que presentan es trastorno de hipogonadismo

[https://www.archbronconeumol.org/es-definicion-concepto-fisiopatologia-clinica-exploracion-articulo-13084322#:~:text=El%20s%C3%ADndrome%20de%20apneas%2Dhipopneas,de%20la%20saturaci%C3%B3n%20de%20oxihemoglobina%20\(](https://www.archbronconeumol.org/es-definicion-concepto-fisiopatologia-clinica-exploracion-articulo-13084322#:~:text=El%20s%C3%ADndrome%20de%20apneas%2Dhipopneas,de%20la%20saturaci%C3%B3n%20de%20oxihemoglobina%20()

<https://www.resmed.com/es-xl/consumer/diagnosis-and-treatment/sleep-apnea/common-symptoms-and-risks.html>

<http://www.scielo.org.co/pdf/med/v19n1/v19n1a04.pdf>

<https://mejorconsalud.com/6-tipos-alimentos-te-ayudan-combatir-la-apnea-sueno/>

<https://espanol.nichd.nih.gov/salud/temas/PCOS/informacion/sintomas>

<https://kidshealth.org/es/teens/pcos-esp.html>

<https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/male-hypogonadism/symptoms-causes/syc-20354881>

<https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/male-hypogonadism/diagnosis-treatment/drc-20354886#:~:text=El%20hipogonadismo%20masculino%20generalmente%20se, testosterona%20vuelvan%20a%20la%20normalidad.>

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/001195.htm#:~:text=Las%20causas%20del%20hipogonadismo%20primario,Infecci%C3%B3n>

https://www.ecured.cu/Hipogonadismo_femenino

(Martinez, 2020 Comitán de Domínguez Chiapas)

Bibliografía

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