

Materia: Nutrición en Obesidad y Síndrome Metabólico

Carrera: Nutrición.

Cuatrimestre: 6° Cuatrimestre.

Alumna: Angela Dileri Ballinas Altuzar

Catedrático:



UNIDAD 4

Enfermedad mental

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, en gran medida por la presencia de comorbilidades, con predominio de enfermedades cardiovasculares

Síndrome metabólico

Con la intención de mejorar la detección de poblaciones de alto riesgo cardiovascular se elaboró el concepto de síndrome metabólico, definido por la presencia de obesidad central, presión arterial elevada, menor concentración de colesterol asociado con lipoproteínas de alta densidad, alto nivel de triglicéridos e hiperglucemia.

Los metanálisis a gran escala en la población con enfermedades mentales graves son muy importantes, ya que permiten la investigación de los factores de riesgo por medio de un gran número de estudios y participantes

Se realizó una revisión sistemática y metanálisis para evaluar la prevalencia de síndrome metabólico y sus componentes en personas con esquizofrenia y trastornos psicóticos relacionados, trastorno bipolar y depresión mayor

Se seleccionaron estudios que compararon poblaciones con los diferentes trastornos y se tuvo en cuenta las variables demográficas y el uso de fármacos.

Los metanálisis de riesgo relativo señalaron que no existen diferencias significativas en la prevalencia de síndrome metabólico entre las personas con esquizofrenia, trastorno bipolar o trastorno depresivo mayor.

Las personas con enfermedades mentales graves tuvieron riesgo más elevado de síndrome metabólico y sus componentes, a excepción de la hipertensión, que sólo mostró una tendencia estadística.

Síndrome metabólico

Tratamiento medico

Evitar el consumo de tabaco

Reducción o control del estrés

Reducción de causas subyacentes: obesidad, inactividad física, tabaquismo, hábitos higienicodietéticos inapropiados

Tratamiento de los factores de riesgo lipídicos y no lipídicos asociados

Tratamiento nutricional

Actividad física con frecuencia

Pérdida de peso: perder del 7 al 10% del peso corporal

Alimentación sana, lo más recomendable es la dieta mediterránea

Consumir frecuentemente:

- Vegetales
- Frutas
- Cereales integrales con alto contenido de fibra
- Proteínas magras

Evitar el consumo de:

- Bebidas endulzadas con azúcar
- Alcohol
- Sal
- Azúcar
- Grasas, especialmente las saturadas y las trans