

- 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

05 de mayo del 2020

Diabetes mellitus.

Etiología de la diabetes mellitus.

Etiología de la diabetes mellitus tipo 1.

Es un trastorno complejo causado por mutaciones de varios genes y también por factores ambientales.

la destrucción de las células es progresiva dando lugar de la respuesta de la insulina a la glucosa y con el paso del tiempo hiperglucemia que llega a ser detectada clínicamente.

Etiología de la diabetes mellitus tipo 2.

Está asociado con la obesidad, la inactividad física, una alimentación inadecuada, se encuentra asociada con personas que padecen hipertensión, dislipidemia

La etiología se debe a un defecto en la excreción y en la acción de la insulina y la mayoría de las personas tienen un efecto hereditario.

Fisiopatología.

Diabetes tipo 1.

También es conocida como insulino dependiente, comienza desde a infancia.

Es considerada una enfermedad inflamatoria crónica causada por la destrucción de las células B en los islotes de Langerhans del páncreas.

La destrucción de los islotes puede ser por:

Virus.
Agentes químicos.
Autoinmunidad cruzada.
Predisposición genética.

Cuando se identifican anticuerpos en personas sanas se establece un riesgo de desarrollar la enfermedad. la combinación de anticuerpos contra células de los islotes y contra GAD o contra insulina representa un riesgo alto para desarrollar diabetes tipo 1.

Diabetes tipo 2.

se conjugan varios defectos para determinar finalmente la hiperglicemia. El primero de ellos es la insulinoresistencia a nivel del hígado, músculo liso y tejido adiposo, el cual desencadena la resistencia a la insulina periférica

Cuando las células beta ya no son capaces de producir hormonas suficientes para contrarrestar la insulinoresistencia aparece la hiperglucemia.

se asocia con una falta de adaptación al incremento en la demanda de insulina, además de pérdida de la masa celular por la glucotoxicidad.

Diagnostico general.

Glucemia al azar del 200 mg/dl o más.
Glicemia en ayunas igual o mayor de 126 mg/dl.

Polifagia, es la sensación excesiva de comer.
Polidipsia, es la sed excesiva por la pérdida de líquidos corporales.
Poliuria, son la gana excesiva de hacer pipí.

También se diagnostica con la pérdida de peso inexplicable.

Hemoglobina glucosilada mayor igual a 6,5 %.

Diagnóstico de la diabetes mellitus tipo 1.

Una concentración plasmática de glucosa >7 mmol/L
2 horas después de haber bebido alguna solución >110 mmol/L.

Diagnóstico de la diabetes mellitus tipo 2.

Concentración plasmática de glucosa >7 mmol/L o bien >11,1 mmol/L 2 horas después de beber una solución con 75 g de glucosa.

Complicaciones.

Pueden llegar a ser microvasculares como lo es la retinopatía, nefropatía, lesiones de los nervios que ocasionan impotencia y pie diabético. También puede ocasionar lesiones microvasculares.

Retinopatía diabética.
Es una causa importante de ceguera y discapacidad visual, la pérdida de la visión es progresiva hasta que llega a ser ceguera.

Nefropatía.
causada por las lesiones de los vasos sanguíneos pequeños de los riñones, el tratamiento es poder controlar la hiperglucemia y la hipertensión arterial para no desencadenar insuficiencia renal.

Neuropatía.
puede lesionar los nervios por distintos mecanismos, como el daño directo por la hiperglucemia y la mengua del flujo sanguíneo que llega a los nervios como resultado del daño de los pequeños vasos

La disminución de la sensibilidad en los pies puede impedir que los diabéticos reconozcan a tiempo los cortes o rasguños, que se infectan y agravan.

Enfermedades cardiovasculares.

La hiperglucemia daña los vasos sanguíneos mediante el proceso conocido como aterosclerosis o endurecimiento y obstrucción de las arterias.
El estrechamiento de las arterias puede provocar infarto agudo al miocardio, accidente cerebrovascular, dolor y curación tórpida de las heridas infectadas.

Complicaciones alimentarias.

El consumo excesivo de bebidas azucaradas incluso frutas o cereales que aporten un alto índice glucémico llega a alterar los:

Niveles de glucosa en la sangre, pudiendo provocar hiperglucemia.

Sin el buen manejo de una dieta adecuada al paciente, y una alimentación basada en azúcares llegan a provocar que la glucosa se concentre en la sangre provocando:

Encefalopatía hepática.

Es importante cuidar el consumo alimentos con alto sodio para no desencadenar problemas como la:

Hipertensión arterial.

Alimentación para paciente diabético.

Para una persona con prediabetes una alimentación saludable puede ser basada en un plan de alimentación mediterráneo y un plan de alimentación bajo en calorías y bajo en grasas.

Es importante hacer énfasis en el consumo de granos integrales, legumbres, nueces, frutas y verduras, y un mínimo de alimentos procesados y refinados, también es importante.

Es importante evitar el consumo de bebidas azucaradas, frutas con alto índice glucémico y carnes rojas.

En lo que respecta a las proteínas se preconiza un consumo moderado de productos cárnicos, siendo preferible el consumo de pescado, incluyendo el pescado azul, y las aves.

Como fuente de grasa fundamental se prefiere el aceite de oliva.

Es indispensable potencializar el consumo de fibra obtenidos de las frutas y verduras ya que es beneficioso para el paciente diabético.

https://www.who.int/diabetes/action_online/basics/es/index1.html#:~:text=Etiolog%C3%ADa,y%20tambi%C3%A9n%20por%20factores%20ambientales.

https://d1wgtxts1xzle7.cloudfront.net/39047588/40v27n03a10022281pdf001.pdf?1444267429=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DDiabetes_Mellitus.pdf&Expires=1591232606&Signature=DTQryPubqhhuBSnyLq9Y3pc6XO9TmptLQ53fpjDMZu2asS~r2MQhrMdXGRpS2Xc~qAe6AEZq-JD~smtjiqGtBC1Eewl~k5irfy08zTp8WCSYGtDIS0fsZfRZyL5Vko93idrSchVbeol2pmG844g4DH1~DUODWyxL0N6e8N6d51KaasevtK7McSnXkQCdcnCmgU6FCzC2tgQAIABWr7Imra~dk5ZfFSdM369bSWdRJaXmgun2jKef~uWmrRRq3dOjtFrXJZkD9g~1VdiG43uMJmspQfS3ob4vTSxinipvtv-URt9LdS05qiCZcn67qtyPhzskMvE9XbZrx60i1VZe6Ow_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA

<https://www.redalyc.org/pdf/3755/375540232003.pdf>

(Martinez, 2020)

Bibliografía

Martinez, D. R. (2020). *Antología de nutrición en la obesidad y síndrome metabólico*.