


## Nutrición en obesidad y síndrome metabólico.



Lic. en nutrición: Daniela Rodríguez Martínez

Alumna: Ángeles Anarela Aguilar Rodríguez

Actividad: Ensayo

Sexto cuatrimestre

Fecha: 24 julio del 2020

Comitán de Domínguez Chiapas.

## **Introducción.**

El riesgo cardiovascular es la probabilidad de padecer un evento cardiovascular en un determinado periodo; para poder mejorar la exactitud en la predicción del riesgo que requiere de una buena evaluación y tratamiento con múltiples factores de riesgo cardiovascular. La predicción del riesgo cardiovascular se ha constituido ya que en los últimos años se establecen mediante guías clínicas de prevención cardiovascular utilizando herramientas útiles para favorecer una mejor atención primaria de los pacientes con el objetivo de acercarnos más a la realidad multifactorial de las enfermedades cardiovasculares y su prevención.

## **Desarrollo.**

Como bien sabemos las enfermedades crónicas no transmisibles alcanzan proporciones epidémicas que pueden llegar a contribuir la mortalidad general; entre ellas, las enfermedades cardiovasculares, la cardiopatía isquémica y enfermedades cerebrovasculares estas llegan a ser una causa principal de morbilidad y mortalidad a una escala de nivel mundial, afectando de manera creciente las poblaciones en edad laboral contribuyendo de manera desproporcionadamente a la pérdida de años de vida saludable y de productividad económica.

El riesgo cardiovascular es la probabilidad de padecer enfermedad cerebrovascular y arterial periférica, pero en la práctica clínica habitual pueden emplearse indistintamente, ya que el riesgo coronario es una aproximación razonable del riesgo cardiovascular, y constituye uno de los aspectos más importantes y controversiales de la intervención terapéutica farmacológica, especialmente en el caso de la hipertensión arterial y la hiperlipidemia o dislipidemia. Los factores de riesgo cardiovascular son los signos biológicos o hábitos adquiridos que se presenta de mayor frecuencia en pacientes con una enfermedad concreta. La enfermedad cardiovascular tiene un origen multifactorial y un factor de riesgo que debe ser considera en el contexto de los otros. Encontramos dos tipos de factores de riesgo los no modificables (edad, sexo, y antecedentes familiares) y modificables (dislipidemia, tabaquismo, diabetes, hipertensión arterial, obesidad y sedentarismo).

La aterosclerosis juega un papel importante en el desarrollo de enfermedad cardiovascular y su causa fundamental. Un gran número de víctimas se puede decir, aparentemente saludables desarrollan un evento cardiovascular mortal o no. De esta manera existen dos métodos importantes para el cálculo de riesgo cardiovascular: los cualitativos y cuantitativos. Los cualitativos se basan en la suma de los factores de riesgo o la medición de su nivel y califican el individuo, los cuantitativos por su parte están basados en ecuaciones de predicciones de riesgo que nos dan un número de probabilidad de presentar un evento cardiovascular.

Como bien sabemos el síndrome metabólico es definido como el conjunto de factores de riesgo cardiovascular que está constituido por obesidad de distribución central, dislipidemia caracterizado por la elevación de concentraciones de triglicéridos y disminución de las concentraciones de colesterol; el SM se considera como predictor de mortalidad y morbilidad cardiovascular como en el caso del riesgo cardiovascular. El SM es el resultado de la acción de factores causales sobre una base genética, donde el entorno y los hábitos de vida son importantes en su expresión, por lo que para la prevención es necesario conseguir un estilo de vida saludable basado en una alimentación adecuada, actividad física regular y evitar el sobrepeso. Por lo consiguiente en el tratamiento es incluye la modificación de los hábitos de vida dirigidos a perder peso y aumentar la actividad física y un adecuado control de factores de riesgo de una enfermedad cardiovascular como la dislipidemia, hipertensión arterial y diabetes mellitus.

### **Conclusión.**

Después de leer y comprender estos temas llego a la conclusión que la mejor manera de reducir el síndrome metabólico y el riesgo cardiovascular radica en su prevención, control de factores de riesgo de enfermedad cardiovascular, cambios en el estilo de vida que promueven una dieta equilibrada y ejercicio físico regular y su adecuado manejo terapéutico.

**Síndrome metabólico**

Fue descrito inicialmente como síndrome X por Reaven hace 18 años

Varios autores venían advirtiendo sobre el riesgo cardiovascular

Que implican tener dislipidemia, obesidad, hipertensión arterial, e intolerancia a la glucosa

El SM se identifica por la presencia de problemas relacionados con estado de resistencia a la insulina

**Criterios necesarios para hacer el diagnóstico de SM**

Parámetros principales	Definición
Alteración de la regulación de la glucosa	Glicemia ayuno >110 mg/dL y/o 2 hrs post-carga $\geq$ 140 mg/dL
Resistencia de insulina	Captación de glucosa por debajo del percentil 25 en clap euglicémico-hiperinsulineimo

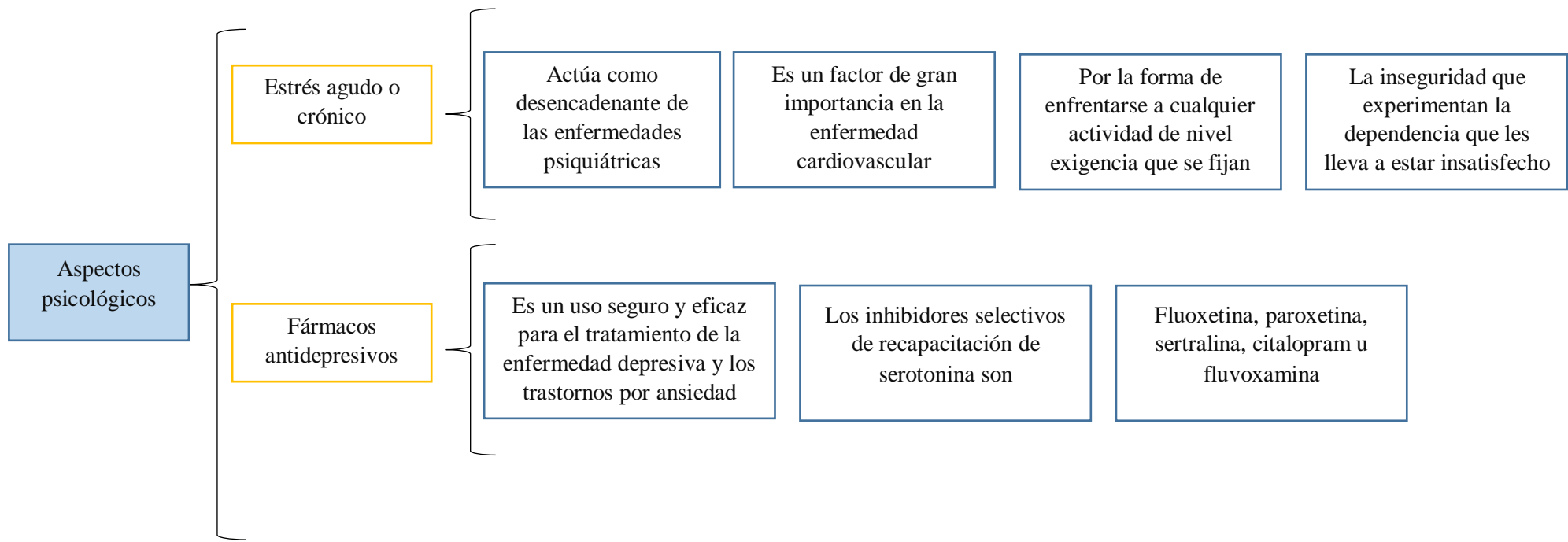
Otros parámetros	
Hipertensión arterial	TA $\geq$ 140/90 mmHg
Dislipidemia	Triglicéridos $\geq$ 150 mg/Dl y/o colesterol HDL > 35/39 mg/dL en H/M
Obesidad	Índice de cintura/cadera > 0.9,0,85 en H/M y/o IMC > 30 kg/m <sup>2</sup>
Microalbuminuria	Excreción en primera orina >20mg/g creatinina

**Tablas de riesgo y síndrome metabólico**

**Factores de riesgo**

Factor de riesgo	Definición
Obesidad abdominal	Circunferencia de cintura >102 cm(40pulg) en hombres y >88cm (35 pulg) en mujeres
Triglicéridos altos	$\geq$ 150 mg/dL o $\geq$ 1,7 mmol/L
Colesterol HDL bajo	<40 mg/dL o <1,03 mmol/L en hombres <50 mg/dL o <1,4 mmol/L en mujeres
Hipertensión arterial	$\geq$ 130/ $\geq$ 85 mmHg
Hiperglicemia en ayunas	$\geq$ 110 mg/dL o 0,6 mmol/L

	Enf Cardio grave	Enfermedad CV mortal
Bajo	<15%	>4%
Moderado	15-20%	4-5%
Alto	20-30%	5-8%
Muy alto	>30%	>8%



Bibliografía: Daniela Rodriguez Martínez. (2020). Antología nutrición en obesidad. Comitán De Domínguez: Universidad del Sureste.