



Nombre. Eduardo de Jesus Lopez López

Materia: Nutrición en trastornos metabólicos y obesidad.

27 de julio del 2020

INTRODUCCIÓN

Las enfermedades cardiovasculares son consecuencias de la poca información que ronda en la red de internet, aunado a la sobre explotación del marketing que se involucra en la insistencia del consumo de productos procesados, con alto contenido energético derivado de grasas saturadas, consumo de hidratos de carbono simples que se encarga de cimentar las bases para el desarrollo de dislipidemias y sobre exceso de tejido adiposo en el organismo que ponen las bases para el desarrollo de diversas enfermedades, como la obesidad, trastornos metabólicos, resistencia a la insulina, diabetes en sus diferentes tipos, obviamente estas enfermedades son multifactoriales pero los estudios apuntan a que mayormente la predisposición por los hábitos alimenticios es de vital importancia para el entendimiento de estas enfermedades, aunque tampoco se descarta, la desnutrición en el periodo fetal, la predisposición genética, agentes inflamatorios, virus o bacterias que puedan interferir en el desarrollo de algunas de estas patologías, pero es importante recalcar como estudiante de la salud en materia alimentaria que se le debe dar más importancia a este aspecto en la vida del ser humano siendo este el más importante en el desarrollo y su correcto desempeño tanto físico, mental, psicológico y espiritual.

- Eduardo

Factor, alimentación saludable, igual a corazón sano.

Al llevar una alimentación alta en ácidos grasos saturados, hidratos de carbono simples corremos el riesgo de sufrir distintas enfermedades ya sea obesidad, diabetes, hipertensión o problemas cardiovasculares. Existen distintos factores de riesgo para desarrollar alguna enfermedad cardiovascular, uno de ellos son los que se pueden modificar y otros que no. El colesterol elevado es uno de los principales factores de riesgo cardiovascular precisamente, porque produce aterosclerosis en las arterias. Otros factores de riesgo, que condicionan y aumentan las posibilidades de desarrollar esta enfermedad serian edad, historia clínica, inactividad física, estrés, obesidad etc. “El riesgo cardiovascular (RCV) es definido como la probabilidad de presentar una enfermedad cardiovascular en un período de tiempo determinado, generalmente de 5 a 10 años. El factor de RCV corresponde a una característica biológica o de comportamiento presente en una persona sana que está relacionada en forma independiente con el desarrollo posterior de una ECV, es decir, aumenta la probabilidad de la presentación de dicha enfermedad”. (sirit, 2008)

Para evitar tener una enfermedad cardiovascular es sumamente importante llevar una alimentación adecuada, realizar actividad física, eliminar el tabaco y alcohol, llevar un control de presión arterial.

El síndrome metabólico (SM) es una serie de desórdenes o anormalidades metabólicas que en conjunto son considerados factores de riesgos en un mismo individuo, para desarrollar diabetes y enfermedad cardiovascular. Esto sucede por padecer obesidad, dislipidemias, anormalidades en el metabolismo de la glucosa e hipertensión arterial y obviamente la retención de insulina. El tratamiento del síndrome metabólico puede perseguir distintos objetivos, tales como mejorar la calidad de vida del individuo, disminuir su peso corporal y adiposidad visceral, controlar sus factores de riesgo, prevenir la diabetes, o prevenir eventos

cardiovasculares, todos ellos de gran relevancia. Inicialmente es imprescindible el cambio y mantenimiento de un estilo de vida saludable a través de una dieta apropiada³⁰ (basados en una dieta con baja ingesta de grasas saturadas, grasas trans y colesterol, reducción en ingesta de azúcares simples y aumento en la ingesta de frutas, verduras y Cereales y por supuesto la práctica de ejercicio físico).

Para culminar, mi aportación personal, debemos darle importancia a lo que hacemos diariamente, ¿Qué comemos? Que es correcto o que es lo que nuestro cuerpo necesita, de manera simplificada, contestar esas respuestas pueden darle un giro rotundo a nuestra visión sobre cómo funciona nuestro cuerpo y como nos sentimos respecto a él, nos evitamos visitar al doctor con consultas no tan frecuentes al nutriólogo, es mejor evitar que lamentar, y siendo sinceros, lo vivo es lo más sano que puede existir, vegetales, frutas que consumir cosas que deberían estar en un cajón para enterrarse, o alimentos que pierden su esencia en un arduo procesamiento con tal de hacerlo ¿más bonito y deleitable? Siendo sinceros una guayaba ya de por si es sabrosa.

Aspectos psicológicos en la enfermedad cardiovascular.

Los factores psicosociales y conductuales, se asocian tanto al desarrollo como a la progresión de enfermedad cardiovascular.

Las emociones negativas se han asociado a un aumento de las tasas de muerte cardiovascular y a eventos cardiacos

SINDROME
METABOLICO Y
ENFERMEDADES
CARDIOVASCULARES

REFERENCIAS

<http://www.revistaalad.com/pdfs/100125-44.pdf>

<https://www.scielosp.org/pdf/rsap/v10n2/v10n2a04.pdf>

http://www.revcardiologia.sld.cu/index.php/revcardiologia/article/view/658/html_53