

07 DE JULIO DE 2020



NUTRICION EN LA OBESIDAD Y SINDROME METABOLICO

MAPA CONCEPTUAL

SEXTO CUATRIMESTRE DE NUTRICION
L.N DANIELA RODRIGUEZ
Alondra Stephania Aguilar López

APNEA DEL SUEÑO

El síndrome de la apnea obstructiva del sueño (SAOS) es un fenómeno clínico caracterizado por hipersomnolencia durante el día, emisión de ronquidos durante la noche y tendencia al sobrepeso.

FISIOPATOLOGIA

Con independencia de las teorías expuestas sobre las causas del colapso de la VAS, las apneas desencadenan una serie de alteraciones fisiopatológicas, vigente desde su publicación por Phillipson⁵ en los primeros estadios de los años 80.

FACTORES DE RIESGO

- Edad y sexo
- Obesidad
- Herencia
- Alteraciones anatómicas

SINTOMAS

- Ronquidos fuertes
- Jadeos al respirar durante el sueño
- Dolor de cabeza por las mañanas
- Despertarse con la boca seca

SIGNOS

- Sobrepeso
- Tabique nasal desviado
- Amígdalas muy grandes

TRATAMIENTO NUTRICIONAL

Evitar:

- El alcohol
- Nicotina
- Comidas copiosas
- Cafeína

RELACION DE LA DISLIPIDEMIA

Esta no es una norma general, aunque los estudios demuestran que más del 80% de las personas afectadas por ésta sufren obesidad. Más presentes en hombres que mujeres, este trastorno común nos provoca la interrupción del sueño desde unos segundos hasta varios minutos.