

# **Universidad del Sureste Escuela de Medicina**

**Materia:**

**Fisiopatología II**

**TEMA:**

**Investigación**

**ALUMNO:**

**Fátima Andrea López Álvarez**

**CATEDRATICO:**

**Dr. Marco Polo Rodríguez Alfonzo**

**Lugar y fecha**

**Comitán de Domínguez Chiapas a 11/09/2020**

## IMPACTO DE LA REDUCCIÓN DE PESO (10 KG O MÁS) EN LAS VARIABLES PSICOBIOLOGICAS DEL PACIENTE.

### Presión arterial

Cada diez kilos que baja de peso una persona con hipertensión que está excedida redundan en una reducción de entre 5 y 20 mm/Hg (la presión considerada normal es de 80/120 mm/Hg). En cuanto a la adopción de una dieta como la mencionada por Oparil, su impacto es una caída de aproximadamente 8 a 14 mm/Hg

### Glucosa / resistencia a la insulina

Esta hormona juega un papel fundamental en la absorción de la glucosa y la gestión del apetito, claves para poder bajar de peso. Hay una serie de factores que juegan un papel determinante de cara a favorecer la adherencia a la misma. Uno de ellos es la insulina, una hormona liberada en el páncreas que está involucrada en el aprovechamiento de la glucosa como energía y que tiene una gran influencia sobre la sensación de saciedad. Por ello, gestionarla puede ser de gran ayuda para no pasar hambre cuando se sigue una dieta para adelgazar o controlar el peso. Para profundizar en esta función, en Alimente vamos a contar todo lo que hay que saber sobre la insulina, cómo afecta a los niveles de glucosa en sangre y cómo su control está relacionado con la alimentación. La insulina participa en la regulación del gasto energético y en el uso de la glucosa como fuente de energía. Después de comer algún alimento, el organismo se encarga de romper los carbohidratos y convertirlos en glucosa, que está presente en la sangre. Cuando esto ocurre, la insulina es liberada en el torrente sanguíneo, permitiendo que las células puedan absorber este azúcar para utilizarla como energía. Los músculos y el hígado también almacenan la glucosa si se han quedado sin dicho combustible. No obstante, si hay un exceso de azúcar, esta energía irá a parar a las células de grasa.

### Lípidos

1. Son un componente nutricional muy importante que no debe excluirse de ningún plan alimenticio, pero en personas que bajan de peso, las personas se sentirán más hambrientas por lo general, aquellas personas que no comen la cantidad recomendada de grasas lo compensan aumentando su consumo de carbohidratos refinados.
2. Si la persona maneja una dieta mediterránea con un consumo moderado de grasas tiene mayores beneficios para **la salud del corazón y del sistema nervioso** que una dieta con un consumo bajo o nulo de grasas.
3. El sistema inmune se fortalece
4. La salud mental de la paciente, mejora la memoria y evita enfermedades cognitivas.
5. Tendrá más energía, para poder hacer actividades físicas como algún deporte.

## Psicológico

Los pacientes con disminución de 10 kilos aun con una dieta bien proporcionada y de poco en poco pueden presentar cosas como irritabilidad, cansancio, tristeza, apatía, dolores de cabeza y alteraciones en el sueño. Además, el mantenimiento de dietas restrictivas estrictas en cantidad y variedad de alimentos aumenta el riesgo de sufrir episodios de atracones donde la persona come descontroladamente cantidades superiores a las que necesita