

**Nombre de alumno: Ayla Ebed Zacarías  
Bartolón**

**Nombre del profesor: Daniela Monserrat  
Méendez Guillen**

**Nombre del trabajo: Ensayo**

**Materia: Nutrición en obesidad y  
síndrome metabólico**

**Grado: 6° cuatrimestre**

**Grupo: "A"**

## Introducción

En el siguiente ensayo veremos diversos temas donde encontraremos diferentes enfermedades (algunas conocidas, otras no tanto) que sin embargo han causado un gran daño en la vida de cada persona. La mayoría de las enfermedades son ocasionadas por nosotros mismos, en consecuencia, de la mala alimentación que llevamos.

Una de las enfermedades que se mencionan y es por causa de un mal hábito alimenticio son las enfermedades cardiovasculares donde ocasionamos daño en nuestras arterias y así mismo al corazón por un exceso de grasas y es importante controlar dicha enfermedad.

Otra enfermedad que quizá no es muy conocida pero que sin embargo las personas con obesidad la presentan es el síndrome de apnea del sueño, esta enfermedad es peligrosa y también tratarla. Y también encontraremos otros temas relacionados con el metabolismo de los lípidos.

A continuación, trataremos diferentes enfermedades que se han presentado en los seres humanos a consecuencia de la mala alimentación que han llevado durante toda su vida.

El metabolismo lipídico explica cómo funcionan los lípidos que consumimos de la dieta. Estos deben ser digeridos hasta hacerse más pequeños en moléculas pequeñas para que puedan ser absorbidos y así poder usarlos. Dentro de este proceso la bilis es muy importante ya que estas sustancias favorecen la formación de micelas.

Estas micelas están formadas por triglicéridos y colesterol esterificado, por lo tanto, son hidrolizadas por las enzimas que lipasas que secretan los jugos pancreáticos, esto ocasiona que se liberen los ácidos grasos y colesterol libre para que así pueda ser más fácil la absorción de las células, exactamente en la cara apical de las bicapas que es enfrente de la célula.

El siguiente tema es “Alteraciones del perfil lipídico y enfermedad cardiovascular”

El perfil lipídico es muy importante ya que es un análisis de sangre para verificar los niveles de colesterol en la persona. El colesterol es una sustancia peligrosa ya que puede causar diversos daños, esta tiene una consistencia blanda y pegajosa.

Si hablamos de colesterol encontraremos que se compone por: el colesterol bueno (HDL) y el colesterol malo (LDL) y triglicéridos que puede ser cierto tipo de grasa. Es por eso la importancia de un perfil lipídico para saber el estado en que nos encontramos y asegurarnos que el colesterol no este obstruyendo ninguna de las arterias, de lo contrario puede inducir a padecer enfermedades cardíacas y generar un accidente cerebrovascular lo que conllevará a la muerte.

Esta prueba puede realizarse a cualquier hora del día, se recomienda no comer ni beber (excepto agua) aproximadamente de 8 a 12 horas antes de realizar la prueba, es por eso que se recomienda hacerla por la mañana.

En caso de llega a padecer alguna enfermedad cardiovascular es importante llevar una dieta de acuerdo a sus necesidades y así mismo realizar actividad física para mantenerse en un buen estado y tener controlada la enfermedad.

## Síndrome de apnea del sueño

Es una obstrucción en la respiración, específicamente en la faringe, esto ocurre siempre durante el sueño. Este es un trastorno grave donde la respiración se detiene y vuelve a comenzar. Algunos de los síntomas incluyen ronquidos fuertes, cansancio o sensación de cansancio.

Los principales factores de riesgo son la edad y la obesidad, este trastorno se da más en hombres. El tratamiento nutricional es parte importante para obtener un cambio, este estilo de vida debe ser mejor y perder peso es uno de los pasos más importantes para que esta enfermedad no siga avanzando.

## Síndrome de ovario poli quístico

Es un trastorno hormonal que ocasiona ovarios de mayor tamaño con quistes en los bordes. Se dice que no existen causas con exactitud una causa, pero puede influir muchas veces los factores genéticos e incluso ambientales.

Los síntomas que se presentan son: menstruación irregular, crecimiento de cabello en exceso, el acné y la obesidad. El tratamiento para este trastorno son algunas pastillas recomendadas por el doctor, para aumentar la fertilidad y mejorar.

## Hepatopatía no-alcohólica (hígado graso)

Es una enfermedad en el hígado donde hay un acumulo en exceso de grasa.

El hígado graso no relacionado con el alcohol y la esteatohepatitis no alcohólica son tipos de EHGNA. Si el paciente tiene EHNA, tiene inflamación y daño hepático, junto con grasa en el hígado.

La EHGNA no tiene nada que ver con el alcohol, está relacionado con el sobrepeso (un acumulo de grasa en el cuerpo) y en algunos casos algunos medicamentos. El tratamiento nutricional debe ser de forma que el hígado pueda mejorar evitando llegar a una afección más grave.

Es importante controlar la cantidad y calidad de alimentos, tomando en cuenta la cantidad de cada grupo de alimentos, especialmente los lípidos o grasas saturadas que puedan

ocasionar un daño mayor. El ejercicio también es uno de los puntos importantes que deben incluir en su vida.

### Hipogonadismo masculino de inicio tardío (déficit de testosterona)

Es una afección en la cual el cuerpo no produce suficientes hormonas que tienen que estar presentes en el crecimiento y desarrollo masculino durante la pubertad (testosterona) o en la cantidad suficiente de espermatozoides o en ambos.

También se puede dar en la adultez, una característica muy común es la dificultad reproductiva. Los primeros signos o síntomas que se presentan son: disminución de deseo sexual, disminución de la energía y depresión.

Las causas pueden ser primarias y secundarias, dentro de las primarias pueden ser en testículos y ovarios, y en la secundaria hay un daño en la hipófisis o hipotálamo.

## Conclusión

Ahora que hemos visto un poco a cerca de las enfermedades que podemos presentar por una mala alimentación podemos decir que nuestra salud es importante y no solo se trata de comer o satisfacer a nuestro paladar, sino que comer de manera que podamos estar bien y sentirnos bien, sin dañar tanto nuestro organismo o alguna otra parte de nuestro cuerpo.

Llevar una buena alimentación va a prevenir enfermedades como las que se mencionaron anteriormente, bien sea cardiovasculares, obesidad, hipertensión, hígado graso, síndrome de apnea del sueño etc. Que de cierta forma puede desencadenar a desarrollar otras patologías que hagan que la salud del individuo empeore y pueda conllevar a una muerte.

Gozar de una vida plena y una buena salud depende de nosotros mismos, depende de cada persona y la responsabilidad que cada uno tome sobre su salud.

(UDS, 2022)

## Bibliografía

UDS. (08 de ABRIL-AGOSTO de 2022). *DISLIPIDEMIAS* . Obtenido de ANTOLOGIA DE NUTRICION EN OBESIDAD Y SINDROME METABOLICO:  
<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/e42678169e6c5d04a49ee00429760bcd-LC-LNU601.pdf>