



Diego Jiménez Villatoro.

**L.N. Daniela Monserrat Méndez
Guillén.**

Ensayo.

**Nutrición en obesidad y síndrome
metabólico.**

PASIÓN POR EDUCAR

Sexto cuatrimestre.

Nutrición – A.

Dislipidemias.

En este ensayo, como bien dice el título, hablaremos sobre las dislipidemias las cuales son el exceso de lípidos en la sangre, empezaremos hablando sobre los lípidos, los cuales por su carácter hidrofóbico no se encuentran circulando de manera libre por el plasma, esto hace que se tengan que unir a una proteína, así formando complejos macromoleculares solubles que reciben el nombre de lipoproteínas y la función de estas es transportar los lípidos que circulan en el plasma, como el colesterol esterificado y libre, los triglicéridos y los fosfolípidos. También asociadas a las lipoproteínas existen enzimas y proteínas transportadoras de lípidos que intervienen en su transformación a lo largo del metabolismo lipídico. Si seguimos hablando de las lipoproteínas podemos encontrar que se clasifican según su tamaño, movilidad electroforética o su composición apoproteica, y encontramos que los tipos de lipoproteínas son las lipoproteínas de muy baja densidad (VLDL), densidad intermedia (IDL), de baja densidad (LDL), de alta densidad (HDL) y quilomicrones.

Ya hablando más sobre los lípidos, ahora hablaremos sobre el metabolismo de estos, donde encontramos que los lípidos de la dieta deben digerirse hasta reducirse a moléculas más pequeñas para que los tejidos puedan absorberlos y utilizarlos, en este proceso es necesaria la bilis que es una mezcla de sustancias que favorecen la formación de micelas, dichas micelas pueden ser hidrolizadas por enzimas de tipo lipasa pancreática de modo que libera ácidos grasos y colesterol libre que se absorbe en las células intestinales en su cara apical y a continuación de este proceso, en el interior de los enterocitos, los lípidos deben, por así decirlo “ensamblarse” de nuevo en el retículo endoplásmico liso de dichas células donde los dos ácidos grasos libres junto con el 2-monoglicérido recién absorbidos vuelven a esterificarse en un triglicérido, mientras que el colesterol se reesterifica con un ácido graso. Después de esto, en el aparato de Golgi, las moléculas de fosfolípidos se van sumando, con las patitas de ácidos grasos en contacto con la capa interna de los lípidos y la cabeza orientada hacia el exterior, de modo que la partícula se vuelve más soluble en agua y finalmente se ensamblan sus apoproteínas, como la ApoB48 y otras apoproteínas alfa, de tal forma que se generan quilomicrones nacientes.

Ya que podemos entender un poco más el origen de las dislipidemias ahora hablaremos sobre su clasificación y encontramos una clasificación según el perfil lipídico, aparece la hipercolesterolemia aislada, la cual consiste en el aumento de colesterol total a expensas del colesterol LDL, también la hipertrigliceridemia aislada la cual es el aumento de triglicéridos de origen endógeno o de origen exógeno, o ambos, está la hiperlipemia mixta donde aumenta el colesterol total y los triglicéridos y por último la hipoalfalipoproteinemia donde se disminuye el colesterol HDL, esta

clasificación permite aproximarse al riesgo del paciente y también nos permite decidir cómo orientar el tratamiento específico de la dislipidemia.

Ya hablamos de una clasificación, ahora hablaremos sobre la clasificación según su etiología, encontramos la primaria que son dislipidemias de causa genética, la adquirida que es por hábitos alimenticios y la secundaria que es cuando es consecuencia de otra patología de base. Esta clasificación nos permite orientar el tratamiento, cabe decir, que las dislipidemias secundarias y adquiridas se pueden corregir parcial o totalmente si se controla o elimina el factor causante, mientras que en las primarias entra en juego una modificación de hábitos de vida y farmacológicos y terapias específicas como lo puede ser un transplante de hígado.

Seguimos avanzando y ahora hablaremos sobre el perfil lipídico el cual es un análisis de sangre para verificar los niveles de colesterol, es una prueba muy importante porque el colesterol puede obstruir las arterias a consecuencia de esto se pueden generar enfermedades cardíacas y un evento cerebrovascular. La prueba se puede realizar en cualquier momento del día, pero se recomienda ayunar de 8 a 12 horas sin ningún alimento ni líquidos, a menos que sea agua, por eso se recomienda que este análisis se realice en las primeras horas del día.

Para el tratamiento dietético se recomienda limitar los lípidos totales de la dieta entre el 30% y el 35% del total energético, la procedencia de las grasas alimentarias es de gran importancia en el tratamiento de los trastornos lipídicos, los ácidos grasos saturados se recomienda especialmente su reducción en un 7% del valor energético total, mientras que los ácidos grasos poliinsaturados (omega 3 y 6) son beneficios para el tratamiento ya que se ha demostrado que el omega 6 tiene un efecto depresor sobre el colesterol y el omega 3 que disminuye los triglicéridos plasmáticos, estos ácidos grasos los encontramos en pescados y animales marinos, por último, los ácidos grasos monoinsaturados que se consideran beneficiosos por su efecto depresor del colesterol plasmático sin que se alteren las HDL.

Para concluir, podemos entender la importancia de cuidar los factores de riesgo para sufrir dislipidemias, ya que es una enfermedad que nos puede derivar enfermedades más graves como lo son las enfermedades cardiovasculares, si cuidamos el consumo de ácidos grasos saturados ya que se asocia demasiado a niveles altos de colesterol, debemos de tener mejores técnicas culinarias para evitar las frituras y métodos de cocción que lleven demasiado aceite, y preferir los hervidos, asados, al vapor, a la plancha entre otros, también realizar actividad física al menos 30 minutos al día, todo esto para mejorar nuestra calidad de vida, y no solo la nuestra, sino también la de toda nuestra familia.

Bibliografía:

- Nutrición en obesidad y síndrome metabólico. (s.f). plataformaeducativauds.
Recuperado 7 de julio de 2023, de
<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/d53e94b5c0ed9b616ba0fa90169cdf73-LCLNU604%20SÍNDROMEMETABOLICO.pdf>