



Nombre del Alumno: Sandra Amairani López Espinosa

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillén.

Nombre del tema: Dislipidemia

Nombre de la Materia: Nutrición en obesidad y síndrome metabólico

Parcial: 3

Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: 6°

Dislipidemia.

Cuando existe una elevada concentración de lípidos en sangre podemos sufrir una dislipidemia además esto aumenta la probabilidad de sufrir una aterosclerosis, infartos, derrames cerebrales y otras complicaciones del sistema circulatorio. Suele estar relacionada con la obesidad, una dieta poco saludable y la falta de ejercicio. Por eso es de suma importancia realizar actividad física, tener buena hidratación y alimentación, nos va ayudar a prevenir cualquier tipo de enfermedades y mucho más en estas ya que la dislipidemia generalmente no presenta síntomas.

En este trabajo parte de extender más sobre el funcionamiento y perjuicios de los lípidos, también se incluirán temas relacionados como el síndrome de ovario poliquístico, el hígado graso etc. Con el objetivo de hacer más fácil la comprensión y desarrollar el aprendizaje.

Los lípidos de la dieta deben digerirse hasta reducirse a moléculas más pequeñas para que los tejidos puedan absorberlos y utilizarlos, para esto nos sirve la bilis porque al ser una mezcla de sustancias favorece la formación de micelas, ayudándonos a hidrolizar los triglicéridos y el colesterol mediante las enzimas lipasas para facilitar la absorción. De esta manera, los lípidos almacenados o recién sintetizados en el hígado también deben ensamblarse en un sistema de transporte para ser liberados en la circulación sanguínea y estos sistemas tienen un núcleo central formado por gran cantidad de triglicéridos y menos colesterol rodeados por una capa de fosfolípidos y cubiertos por apoproteínas.

Las dislipemias pueden clasificarse teniendo en cuenta diferentes criterios:

Según el perfil lipídico

- Hipercolesterolemia aislada
- Hipertrigliceridemia aislada
- Hiperlipemia mixta
- Hipoalfalipoproteinemia

Según la etiología: Primarias y secundarias.

Un perfil lipídico nos sirve para saber los niveles de colesterol en la sangre es de suma importancia conocerlo ya que el colesterol puede obstruir las arterias provocando enfermedades cardíacas y un accidente cerebrovascular.

Además de controlar la ingesta de ciertos alimentos también es de muchísima ayuda los ejercicios el acondicionamiento aeróbico y el entrenamiento de fuerza, son fundamentales para prevenir muertes por enfermedades cardiovasculares, se recomienda limitar los lípidos totales de la dieta entre el 30 y el 35 % del total energético para que de esta forma no se alteren los niveles de colesterol y triglicéridos. De preferencia consumir los ácidos que contengan omega 6 y 3 y optar por el aceite de oliva y de semillas.

Otra de las enfermedades es el Síndrome de apnea del sueño que es nada más y nada menos que la obstrucción repetida de la faringe durante el sueño, que causa desaturaciones de oxígeno, microdespertares y una hipoxemia intermitente la cual es un factor importante para determinar algunos de los síntomas y las alteraciones cardiovasculares. Uno de sus síntomas más evidentes son los ronquidos que pueden ser muy perturbadores y aumenta con el incremento de peso y con la ingesta de alcohol o de depresores del sistema nervioso central, otros síntomas referidos son boca seca, babeo y bruxismo.

El Sx de ovario poliquístico se asocia a hiperandrogenismo que se manifiesta por el exceso de andrógenos ováricos o suprarrenales circulantes y por la presencia de hirsutismo y acné. Siendo la insulinoresistencia un factor que podría determinar riesgos a largo plazo en la salud de las px, una de las causas es la hiperplasia suprarrenal congénita y en el SOP se manifiestan una serie de alteraciones hormonales y también metabólicas que dan como resultado alteraciones a corto y largo plazo, aparte de la pérdida de peso la disfunción ovulatoria se puede tratar con fármacos insulinosensibilizantes, citrato de clomifeno, gonadotrofinas o cirugía.

Como ya antes se mencionó es de suma importancia tener bien regulada la ingesta de grasas ya que una acumulación de grasa en el hígado a veces se relaciona con el sobrepeso y podemos desarrollar hígado graso que puede causar cirrosis e insuficiencia hepática y cáncer de hígado. El hipogonadismo se caracteriza cuando las glándulas sexuales producen pocas o ninguna hormona. Puede comenzar durante el desarrollo fetal, antes de la pubertad o

durante la etapa adulta, incluye factores de riesgo como el sida, radioterapias, quimioterapias, envejecimiento, obesidad y desnutrición teniendo posibles complicaciones como son las anormalidades en los genitales, ginecomastia, infertilidad osteoporosis, disfunción eréctil etc.

Un incremento en el peso corporal puede ayudar al desarrollo de una osteoporosis, una enfermedad articular no inflamatoria, degenerativa, que se asocia mayormente con la edad avanzada, caracterizada por degeneración y sobre crecimiento de los cartílagos y proliferación y esclerosis ósea. Es importante aprender a tener una buena alimentación no solo en evitar las grasas sino también en evitar excesos de sodio, azúcares etc. Y aumentar la ingesta de alimento de todos los grupos para así poder tener una buena absorción de macro y micronutrientes que nos ayudaran en nuestro metabolismo y de esta manera prevenir todas estas enfermedades, y si en dado caso no se detectan a tiempo por lo menos nos serán útiles para el control de las mismas.

Fuente de consulta:

Universidad del Sureste. (2023). Antología de Nutrición en obesidad y síndrome metabólico. Recuperado el 08/07/2023, de plataformaeducativauds.com.mx Sitio web:

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/e42678169e6c5d04a49ee00429760bcd-LC-LNU601.pdf>