



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno: América Nahil Espinosa Cruz

Nombre del tema: Síndrome Metabólico

Parcial: Unidad I

Nombre de la Materia: NUTRICION EN OBESIDAD Y SINDROME METABOLICO

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez.

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: 6to

El proposito principal de este ensayo es hablar de manera un poco mas resumida sobre cada uno de los temas tratados en clases como metodo de repaso de esta primera unidad y siendo de gran utilidad tanto para el lector como para el escritor.

Se denomina al Sindrome Metabolico como un conjunto de anomalidades o alterciones metabolicas que esta constituido principalmente como la obesidad, la disminucion de las concentraciones de colesterol que se encuentran unidos a las lipoproteinas que son de alta densidad, la elevacion de los trigliceridos el aumento de la presión arterial (PA) y la hiperglucemia. El síndrome metabólico con el paso del tiempo y el gran impacto que tiene ante los pacientes que lo padecen se está convirtiendo en uno de los principales problemas de salud pública.

Los criterios de diagnostico que se ven involucrados en este sindrome as cuales los componentes o criterios diagnósticos no son los mismos, podría condicionar una variación en la prevalencia del SM en una población, según una u otra definición.

Uno de los puntos discordantes en las definiciones es la obesidad abdominal. La IDF consideraba que debiera ser el principal criterio diagnóstico y excluyente para diagnosticar síndrome metabólico. La OMS no lo considera como el criterio principal, y para el ATP III es un componente de los cinco propuestos, pero no excluyente para diagnosticar síndrome metabólico.

Conforme hemos investigando cada vez mas sabemos que la epiemiologia su principal objetivo es tratar de llevar un conteo del incremento de la prevalencia del sindrome metabolico a nivel mundial donde ha sido demasiado alarmante tomandolo en cuenta como un factor de riesgo que puede llegar a ser el detonante de la formacion de otras enfermedades que puede llegar a padecer el paciente poniendo en riesgo su vida y salud.

La edad de diagnóstico de personas con Sindrome Metabolico ha disminuido progresivamente a lo largo de los últimos años. Hace unos 25 años, cuando se empezaba a realizar algunas publicaciones sobre dicho síndrome, el mayor riesgo estaba en personas de la edad de 50 años o mas mayores . Sin embargo, en la actualidad se ha presentado un incremento en la prevalencia y se está considerando como grupos de riesgo a personas de entre 30 a 35 años en promedio. Es interesante ver que en la actualidad existe un incremento de obesidad y síndrome metabólico en jóvenes, y que desde etapas tempranas de la vida hay una tendencia hacia la mala alimentación y el consumo de bebidas alcoholicas tambien los alimentos rápidos, el consumo excesivo de las harinas refinadas y bebidas azucaradaso energizantes) y escasa realizacion de actividad física en la población general.

Podríamos llegar a la conclusión que los niños y adolescentes con obesidad, particularmente los que acuden a atención a unidades hospitalarias, y que pueden llegar a presentar algún tipo de riesgo metabólico elevado independientemente de la gravedad de la enfermedad; que la RI es un marcador de aparición a temprana edad es asociado a las alteraciones metabólicas que caracterizan al Síndrome Metabólico y que el antecedente de peso grande al nacimiento representa un factor de riesgo para estas alteraciones.

Es de suma importancia el poder señalar que la definición diagnóstica a utilizar tanto en estudios poblacionales como en el abordaje de casos clínicos, ya que dependiendo de cual se emplee podríamos diagnosticar o no su presencia con las respectivas implicaciones.

Sería deseable el poder llegar a contar con algunos estudios de seguimiento a largo plazo en nuestra población, para poder identificar su persistencia, así como las consecuencias asociadas a su presencia. Debemos realizar medidas necesarias enérgicas de prevención que reduzcan la prevalencia de sobrepeso y obesidad desde etapas tempranas de la vida para limitar la aparición de estas complicaciones, considerando su frecuencia e implicaciones a futuro lamentable.

Para la prevención del síndrome metabólico se debe basar esencialmente en la adopción de medidas generales destinadas a controlar el peso, por medio de la dieta adecuada, con una composición equilibrada de hidratos de carbono complejos, proteínas, grasas, fibra y micronutrientes.

La implementación de la dieta mediterránea en el paciente donde consiste en el consumo de verduras y frutas, hidratos de carbono complejos, pescados, y aceite de oliva y antioxidantes, muestra unas características apropiadas para la prevención del síndrome metabólico.

Para concluir es importante tratar con anticipación cada síndrome y enfermedad para evitar factores negativos que pueden llegar a hacer a un más negativos para la salud y vida del paciente es por eso tener en cuenta una buena alimentación, realizar actividades físicas de acuerdo a su padecimiento y sobre todo llevar una buena alimentación con un tratamiento médico.