



Nombre de alumno:

Yadira Guadalupe Morales Ramírez

Catedrática.

Daniela Monserath Méndez Guillen

Nombre del trabajo:

Ensayo de nutrición en nutrición en obesidad y síndrome metabólico

Materia:

Nutrición en obesidad y síndrome metabólico

Grado:

Sexto cuatrimestre

Grupo:

A

Comitán de Domínguez Chiapas. Mayo de 2024.

Síndrome metabólico

El síndrome metabólico es un conjunto de enfermedades, considerada como factor de riesgo para desarrollar una enfermedad cardiovascular. Para que un paciente sea diagnosticado con síndrome metabólico debe de tener varias enfermedades como, obesidad, diabetes e hipertensión.

Pero para que se desencadenen estas patologías, existen diversos factores que se pueden modificar como la alimentación, actividad física, etc., y otros no como los genéticos.

Para desarrollar el síndrome metabólico, se cree que el pilar para desencadenarlo es la insulinoresistencia, ya que esta puede ocasionar presión arterial alta, elevación de glicemia en ayunas, disminución del colesterol HDL, aumento de triglicéridos, etc.

La obesidad es un factor muy importante en el desarrollo del síndrome metabólico. Genera una expansión en los adipositos. Se encuentra clasificado en dos, que es endógena cuando es producida por problemas en las hormonas como en la tiroides, en las glándulas suprarrenales, etc., y exógena cuando es ocasionado por la alimentación y por el sedentarismo de las personas, quiere decir que no la ocasiona una enfermedad, sino que la ocasionan los malos hábitos que se tengan. La obesidad abdominal se refiere a que hay un aumento en el perímetro abdominal, lo cual da a entender que aumenta la grasa visceral, que es la que se encuentra en los órganos, como el hígado, músculo y páncreas.

La grasa visceral forma en el tejido graso, una sustancia química, conocida como adipoquinas que tiene dos estados, protrombótico y proinflamatorio, que pueden llegar producir hiperinsulinemia, insulinoresistencia, etc.

Las adipoquinas, pero en particular cuando la adiponectina se encuentra disminuida, produce factores como, subir los triglicéridos, disminuye el colesterol HDL, aumenta el colesterol LDL, etc., que genera un estado de inflamación en la adiposidad visceral.

La obesidad tiene una relación con el agua, ya que cuando haya más grasa, habrá menos agua y cuando haya menos grasa, habrá más agua.

Para determinar si un paciente se encuentra en obesidad es por medio del índice de masa corporal, que estipula que cuando una persona tiene un imc mayor de 30 kg/m² se encuentra en obesidad tipo 1, cuando es mayor a 35 kg/m² en obesidad tipo 2 y cuando es mayor a 40 kg/m² es obesidad tipo 3 u obesidad mórbida.

Las alteraciones metabólicas desencadenadas en el síndrome metabólico, se da por la resistencia a la insulina, que también puede provocar acantosis nigricans, que es una afección que se da principalmente en el codo, cuello, axilas, nudillos, rodillas, entre piernas, se presenta como manchas oscuras.

La resistencia a la insulina también puede conllevar a que la persona presente diabetes mellitus tipo 2.

El síndrome metabólico está relacionado con los adipocitos, que son células que almacenan la grasa para después convertirla en energía.

Ya que los adipocitos pueden llegar a generar sustancias que dañaran la función de las células beta producidas en los islotes de Langerhans, conllevando a una resistencia a la insulina y luego diabetes mellitus 2.

El páncreas produce insulina que es la que permite la entrada de glucosa en la sangre, glucógeno es el combustible de reserva y libera glucosa almacenada en la sangre y también produce la somatostatina que es la encargada de regular la función tanto de la insulina como el de la glucosa, para tener un equilibrio.

También liberan ácidos grasos libres que tienen función en la gluconeogénesis, dislipidemias y en la síntesis de las lipoproteínas, como el colesterol HDL, LDL, VLDL, IDL.

Las células pueden sufrir dos procesos uno que es la hipertrofia que es el agrandamiento de las células y la hiperplasia que es el aumento de las células.

Las señales endocrinas son dos, las autocrinas y paracrinas, estas señales llegan a generar estrés oxidativo, sensibilidad a la insulina, etc., produciendo una respuesta inflamatoria que acelerara el proceso de aterosclerosis, trombosis y una ruptura en la placa de ateroma.

El síndrome metabólico, no solo se da en adultos, sino que se da también en la adolescencia ya que, desde la infancia, les inculcan hábitos que muchas veces no modifican y los llevan para toda la vida.

Por eso es importante que los adultos les inculquen a los niños a comer sano, a hacer ejercicio, para que cuando sean adultos haya menores riesgos de que padezcan enfermedades.

Muchos de los factores de riesgo que existen puede depender de la situación económica en la que se encuentren.

Para culminar, se deben implementar nuevas medidas o propuestas, en las cuales se incentiven a las personas a modificar sus hábitos y estilo de vida, a algo que, aunque cueste, en el futuro recibirán los beneficios.

Por lo visto, aunque no sean la misma enfermedad todas, están relacionadas y una puede ir desencadenando a otras, por eso, se deben de realizar pruebas en las cuales se pueda detectar alguna patología y si es posible combatirlo o buscar medidas para una buena calidad de vida.

Referencia bibliográfica.

Apuntes de la materia de Nutrición en obesidad y síndrome metabólico