



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno: Alexa Gabriela Morales Coutiño

Nombre del tema: “Síndrome metabólico”

Parcial: I

Nombre de la Materia: Nutrición en obesidad y síndrome metabólico

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillén

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: 6°

En este ensayo observaremos las características más importantes de una de las enfermedades mas importantes que se presentan en México; la obesidad y como está tiene relación con otras afecciones en conjunto que pueden interrumpir en el correcto proceso de funcionamiento del metabolismo. Múltiples factores se ven involucrados en la aparición de estas condiciones, como lo son los que se pueden modificar y los que no.

El síndrome metabólico es uno de las condiciones más importantes y alarmantes, ya que estamos acostumbrados a tener alguna enfermedad y no tratarla, posteriormente algunos factores de esa misma o externos trabajan desgraciadamente en contra del organismo permitiendo el paso a la aparición de nuevas condiciones, el síndrome metabólico es el conjunto de alteraciones en el metabolismo, conformado por la obesidad en general, disminución de las concentraciones de TG, disminución en las concentraciones de colesterol, aumento de la presión arterial y la hiperglucemia. Para poder considerar al síndrome metabólico como tal, se necesitan ciertos criterios que facilitan la identificación, como los siguientes;

- Incremento de la circunferencia abdominal (hace referencia a cada parámetro de medida de cada país)

- Elevación de TG (mayores o iguales a 150 mg/Dl)

- Disminución del colesterol (menos de 40 mg en hombres)
(menos de 50 mg en mujeres)

- Elevación de la presión arterial (PAS mayor o igual a 130 mmHg)
(PAD mayor o igual a 85 mmHg)

- Elevación de la glucosa preprandial (mayor o igual a 100 mg/dL)

Para poder definir al síndrome metabólico se tienen que encontrar la presencia de al menos tres de los antes mencionados. En materia de epidemiología la edad promedio en la que se puede presentar este síndrome va de entre 30 a 35 años. En la actualidad se ven distintos tipos de factores involucrados en esto, como lo son los modificables y los no modificables; los modificables son aquellos que pueden revertirse como la mala alimentación, poca actividad física, sedentarismo, etc. Y los no modificables como; edad, peso, talla, herencia. Los que facilitan la aparición y la gravedad.

Para prevenir el síndrome metabólico, se pueden utilizar medidas generales, como el control del peso, mejorar la alimentación, etc. Pero es importante comenzar por actuar al cuidado de alguna de las patologías presentadas, por decir si el paciente presenta presión arterial alta, hiperglucemia, triglicéridos elevados y obesidad, se debe comenzar a tratar por la enfermedad aparentemente más agresiva, tomando en cuenta que ciertos alimentos o medicamentos pueden actuar a favor o en contra del progreso del síndrome, ya que hay muchos alimentos y reacciones de medicamentos que aliviando un síntoma o malestar pueden afectar por otro lado, en el mismo metabolismo pero en diferente patología, si no se tiene un buen cuidado y equilibrio de cada acción de control, se puede empeorar la condición del paciente.

Una de las enfermedades base del síndrome metabólico, es la obesidad (incremento del peso corporal asociado a un desequilibrio en las proporciones de los diferentes componentes del organismo, una persona obesa solo presenta el energía química, pero le falta la energía mecánica; la que se da al tener una buena actividad física, moverse, evitar el sedentarismo, provocando que toda esa energía no se gaste y se almacene) y el sobrepeso, ya que puede ser factor para desarrollar otro tipo de patologías.

Se clasifican dos tipos de obesidad; la endógena y la exógena, la endógena es la menos frecuente ya que se da a partir de otras patologías, disfunción de glándulas. Se refiere a problemas internos en los cuales los pacientes suelen no perder peso incluso cuidándose. La obesidad exógena, es la más frecuente, es la que se da a partir de malos hábitos alimenticios, sedentarismo, etc. Incorpora factores como la cultura del paciente, la forma de cocinar sus alimentos, la disponibilidad económica que se tiene para poder acceder a variedad de alimentos, el tiempo, el ritmo de vida. Las consecuencias más comunes de esta condición son las enfermedades cardiovasculares (por ejemplo, la aterosclerosis; acumulación de placas de ateroma en los vasos sanguíneos), diabetes mellitus, trastornos en el aparato locomotor (puede presentarse que

un paciente obeso tenga algunas deformidades a nivel óseo por el exceso de peso) y cáncer (endometrio, mama, hígado, vesícula biliar, riñones, colon, etc.)

La prevención de para estas enfermedades está en nuestras manos realmente, ya que desde la aparición de un primer síntoma o malestar por más pequeño e insignificante que parezca, puede ser una gran señal para poder actuar a tiempo, sería importante conocer un poco más sobre las condiciones reales que se pueden derivar de un “tengo diabetes y también sufro de la presión”, darle un poco de importancia y vigilar que puede ser un foco rojo de alerta.

BIBLIOGRAFÍA

UDS.2024.Antología de Nutrición en obesidad y síndrome metabólico.PDF.

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/3ca1375167028776f01db8e3df1b757e-LC-LNU603%20NUTRICION%20EN%20ENFERMEDADES%20CARDIOVASCULARRES.pdf>