

ENSAYO



NUTRICION EN OBESIDAD Y SINDROME METABOLIO

SÍNDROME METABÓLICO

El síndrome metabólico es un grupo de trastornos que se presentan al mismo tiempo y aumentan el riesgo de enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular y diabetes tipo 2. Estos trastornos incluyen aumento de la presión arterial, niveles altos de azúcar en sangre, exceso de grasa corporal alrededor de la cintura y niveles anormales de colesterol o triglicéridos.

Tener solo uno de estos trastornos no significa que tienes síndrome metabólico. Pero sí significa que tienes un mayor riesgo de contraer una enfermedad grave. Y si desarrollas más de estos trastornos, tu riesgo de complicaciones, como la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardíacas, aumenta aún más.

El síndrome metabólico es cada vez más frecuente, y hasta un tercio de los adultos estadounidenses lo tienen. Si tienes síndrome metabólico o cualquiera de sus componentes, los cambios radicales en el estilo de vida pueden demorar o incluso evitar la aparición de problemas de salud graves.

México tiene una de las tasas más altas de síndrome metabólico (MetS), que oscila entre el 41 y el 54% para los adultos mayores de 40 años. 17 El MetS es un cúmulo de patologías (obesidad central, dislipidemia, hipertensión e hiperglucemia) que se asocian con la resistencia a la insulina.

En adolescentes: El síndrome metabólico (SM) es una entidad clínica heterogénea en la que coexisten alteraciones metabólicas y vasculares cuya concurrencia aumenta la probabilidad de sufrir enfermedad cardiovascular y diabetes tipo 2.

El síndrome metabólico es un conjunto de problemas médicos que exponen a algunos niños mayores de 10 años de edad al riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas y diabetes tipo 2 cuando se conviertan en adultos.

La resistencia a la insulina se produce cuando las células de los músculos, grasa e hígado no responden bien a la insulina y no pueden absorber la glucosa de la sangre fácilmente. Como resultado, el páncreas produce más insulina para ayudar a que la glucosa entre a las células. Mientras el páncreas pueda producir suficiente insulina para superar la débil respuesta de las células a la insulina, los niveles de glucosa en la sangre se mantendrán en un rango saludable.

La insulina es una hormona producida por el páncreas que ayuda a que la glucosa en la sangre entre a las células de los músculos, grasa e hígado, donde se usa para obtener energía. La glucosa proviene de los alimentos que una persona consume. El hígado también produce glucosa cuando el cuerpo la necesita, como cuando una persona está ayunando. Cuando los niveles de glucosa en la sangre, también llamada azúcar en la sangre, aumentan después

de comer, el páncreas libera insulina en la sangre. La insulina entonces reduce la glucosa en la sangre para así mantenerla en el rango normal.

La obesidad es una enfermedad crónica, producida por el consumo excesivo de grasas, azúcares y carbohidratos, lo que provoca la acumulación de grasa en nuestro cuerpo. Otra causa es la poca o nula actividad física en la vida diaria.