



Nombre de alumno: Jazmín Bernabe Galicia

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillen

Nombre del trabajo: Ensayo

Materia: NUTRICIÓN EN OBESIDAD Y SX METABOLICO

Grado: 6to °

Grupo: "A"

Comitán de Domínguez Chiapas a 24 de mayo de 2024

INTRODUCCIÓN:

Una de las causas mas comunes para desarrollar insulinoresistencia, diabetes o enfermedades cardiovasculares, generalmente siempre son causados por la obesidad, la obesidad representa un factor de riesgo muy alto debido a la excesiva acumulación de grasa reservada a nivel abdominal y visceral, la obesidad ha sido muy normalizada en nuestra sociedad y casi nunca se consideran enfermas las personas que la padecen, esta condición puede ser completamente evitada si tuviéramos mas conciencia de lo que ingerimos a diario, si hiciéramos una mayor cantidad de actividad física, y sobre todo si desde pequeños les enseñamos y transmitimos buenos hábitos alimenticios para evitar causarles un daño a futuro que ponga en riesgo su vida y se vean reflejadas en su salud.

DESARROLLO:

Aparte de la obesidad que es comúnmente conocida, tiene relación con otros problemas de salud, que causan anormalidades metabólicas, un ejemplo de esto es el síndrome metabólico, causado principalmente por una insulinoresistencia, acompañado de elevación de la presión arterial, el aumento de los TG, y principalmente la obesidad, la obesidad abdominal es el incremento del perímetro abdominal lo cual causa un aumento de grasa visceral y muscular, el síndrome metabólico es conocido por ser una serie de anormalidades metabólicas factores de riesgo para el desarrollo de otras enfermedades, se deben tratar por igual cualquiera de los componentes del síndrome metabólico y no debe ser tratado como un solo, la grasa visceral formada implica la formación de tejido graso y esto hace que produzcan adipoquinas, la sobrealimentación, la inactividad y la falta de actividad física son las principales causantes de desarrollar obesidad y por consecuencia desencadena los distintos factores de riesgo en este SX también se involucran alteraciones en el metabolismo lipídico y estados proinflamatorios y protrombóticos, los adipocitos son generadores de AGL lo que contribuye a la síntesis de glucoproteínas, glocuneogenesis, y dislipidemias, lo cual provocan la RI, y

desencadena la DM2, la liberación alterada de las adipocitoquinas genera la liberación del SRAA lo cual nos da como resultado la hipertensión, las adipocitoquinas también alteran las funciones endocrinas, autocrinas y paracrinas, todas estas implicaciones también aplican para niños y adolescentes por los malos hábitos adoptados desde pequeños.

CONCLUSIÓN:

Si bien sabemos que ciertos factores como la DM o la HTA también pueden ser causadas por factores de importancia genética, también podemos generarlos nosotros mismos, la adopción de malos hábitos desde pequeños afectaran y se verán reflejados en nuestra vida de adultos y los problemas asociados con ellos, es muy importante acudir a un profesional cuando aun se este a tiempo para evitar secuelas y consecuencias que puedan comprometer nuestra salud.

BIBLIOGRAFÍA:

Universidad del Sureste. (2024). *Antología de nutrición en obesidad y síndrome metabólico* [Archivo PDF].