

Universidad del Sureste



L.N. Luna Gutiérrez Patricia del Rosario

Joseph Alexis Lopez Bautista

Nutrición en síndrome metabólico

6to Cuatrimestre

Licenciatura en Nutrición

Dislipidemias

DISLIPIDEMIA

1

¿QUÉ SON LAS DISLIPIDEMIAS?

Son trastornos caracterizados por niveles anormales de lípidos (grasas) en sangre: colesterol total, colesterol LDL ("malo"), colesterol HDL ("bueno") y triglicéridos.

Pueden ser primarias (genéticas) o secundarias a enfermedades (diabetes, obesidad, hipotiroidismo, etc.) o malos hábitos de vida.



2

CLASIFICACIÓN

1. Hipercolesterolemia aislada: ↑ colesterol total y LDL.
2. Hipertrigliceridemia aislada: ↑ triglicéridos.
3. Dislipidemia mixta: ↑ colesterol total, LDL y triglicéridos.
4. Dislipidemia aterogénica: ↑ triglicéridos + ↓ HDL + LDL pequeñas y densas (alto riesgo cardiovascular).



3

Diagnóstico

Se realiza mediante un perfil lipídico en ayuno (12 h):

Parámetro Valor normal (adulto)

Colesterol total < 200 mg/dL

LDL-C < 100 mg/dL (óptimo)

HDL-C > 40 mg/dL (hombres)

> 50 mg/dL (mujeres)

Triglicéridos < 150 mg/dL



4

COMPLICACIONES SI NO SE TRATA

- Enfermedad cardiovascular aterosclerótica (infarto, angina, EVC).
- Pancreatitis (hipertrigliceridemia severa).
- Esteatosis hepática.
- Disfunción endotelial.



5

TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO

Se indica según el tipo de dislipidemia y riesgo cardiovascular:

1. Estatinas (simvastatina, atorvastatina, rosuvastatina)
↓ LDL y colesterol total.

Efecto pleiotrópico: antiinflamatorio, estabiliza placas.

2. Fibratos (bezafibrato, gemfibrozilo)

↓ triglicéridos, ↑ HDL.

Útiles en dislipidemia aterogénica.

3. Ezetimiba

Inhibe absorción intestinal de colesterol.

Se combina con estatinas.

4. Ácidos grasos omega-3 (EPA/DHA)

↓ triglicéridos.

5. Inhibidores de PCSK9 (evolocumab, alirocumab)

↓ LDL de forma potente.

Útiles en hipercolesterolemias familiares o refractorias.



6

Modelos dietéticos recomendados

- Dieta Mediterránea.
- DASH.
- Portafolio dietético (Portfolio diet): rica en esteroles vegetales, soya, fibra y frutos secos.



7

TRATAMIENTO NUTRICIONAL

- Reducir grasas saturadas y trans (carnes procesadas, frituras, productos industrializados).
- Aumentar grasas mono y poliinsaturadas (aguacate, aceite de oliva, nueces, pescados).
- Incrementar fibra soluble (avena, legumbres, frutas).
- Evitar azúcares simples y harinas refinadas.
- Reducir consumo de alcohol (↑ triglicéridos).
- Mantener peso saludable.
- Actividad física regular (≥150 min/semana aeróbico + fuerza).

