

Universidad del Sureste

Alumna: Marcia Sofía Hernández Morales

L.N.: Daniela Monserrat Méndez Guillén

Asignatura: Nutrición en la Obesidad y Síndrome Metabólico

Tipo de Trabajo: Ensayo

Unidad I

Licenciatura en Nutrición

Comitán de Domínguez, Chiapas.



Se destaca que en las últimas décadas, el síndrome metabólico (SM) ha emergido como un problema de salud pública principal en la actualidad a nivel global, se ve el incremento de número de casos en diferentes grupos étnicos, hablando así desde los adultos hasta los niños. Se menciona, que un síndrome hace referencia de un conjunto de signos y síntomas de una determinada patología que hablando de este caso, se refiere a un síndrome de tipo metabólico. Se ven relacionadas en conjunto ciertas enfermedades como la Diabetes Mellitus, Hipertensión arterial, Dislipidemias, Sobrepeso y Obesidad, Insulinorresistencia, Esteohepatitis, Pancreatitis, Hiperglucemias, Hipertrigliceridemias, Hiperinsulinemias, entre otras enfermedades. Se habla de la obesidad abdominal y la insulinorresistencia como principales factores de riesgo para padecer un síndrome metabólico, acompañado de la falta de actividad física. Para que se pueda definir a un padecimiento como “síndrome”, se ocupa la presencia de al menos tres de las patologías antes mencionadas. El síndrome metabólico es un factor de riesgo para desarrollar Diabetes Mellitus o alguna enfermedad cardiovascular. El síndrome metabólico fue descubierto por el doctor Gerald Reaven, en 1988 a quien antes le había llamado Síndrome X. Este personaje mencionaba que para que se pudiera definir síndrome metabólico, el sujeto debía presentar una serie de anomalías tales como Diabetes Mellitus, Hipertensión arterial y Dislipidemias, haciendo referencia que la resistencia a la insulina (insulinorresistencia) es el principal factor de riesgo para padecer síndrome metabólico. Las patologías antes dichas derivan y están relacionadas con el estilo de vida y los hábitos alimenticios, los cuales son importantes modificar para obtener una buena calidad de vida, no solo en ese momento sino para evitar enfermedades futuras.

Síndrome Metabólico

El síndrome metabólico (SM) es resultado de una interacción de tipo compleja entre factores genéticos, ambientales y que tengan que ver con la conducta. El factor que más destaca es la obesidad hablando especialmente de la grasa abdominal y la visceral, ocasionando una acumulación excesiva de grasa en la zona central del cuerpo. La grasa visceral se considera más peligrosa que la subcutánea, ya que afecta a los órganos internos, liberando ácidos grasos libres y citoquinas de tipo inflamatorias que tienen un efecto negativo en el metabolismo y favoreciendo a la insulinoresistencia. Gracias a esta condición, se ve disminuida la capacidad del cuerpo para regular los niveles de glucosa en sangre y conducir al desarrollo de Diabetes Mellitus de tipo II. El sedentarismo, que se caracteriza por la falta de actividad física y el exceso de tiempo frente a pantallas como el teléfono y los televisores, juega un papel relevante en el desarrollo del síndrome metabólico. La falta de actividad física reduce la capacidad que tiene el cuerpo para utilizar la glucosa de la manera más eficiente, favoreciendo así la elevación de los niveles de glucosa en sangre y la resistencia a la insulina. La mala alimentación también contribuye a la hipertensión, exceso de sodio en el organismo y dislipidemias. A todos estos factores de riesgo se les suman los antecedentes familiares de enfermedades metabólicas, predisposición genética y el envejecimiento. Las personas mayores tienen mayor riesgo a desarrollar síndrome metabólico debido a los cambios hormonales y en el metabolismo que son asociados con la edad y la genética juega un papel determinante. Se hace énfasis que las personas con antecedentes familiares de Diabetes Mellitus, Hipertensión o Enfermedades cardiovasculares tienen mayor riesgo o probabilidad de desarrollar este síndrome. Las consecuencias que presenta el síndrome metabólico no solo son graves hablando de salud física, sino que también tiene un impacto en la calidad de

vida de estas personas afectadas. El síndrome metabólico es un factor de riesgo clave para una serie de enfermedades crónicas, siendo las más prevalentes la Diabetes y Enfermedades cardiovasculares. La resistencia a la insulina es característica del síndrome metabólico pues dificulta el control de los niveles de glucosa en sangre que es un factor determinante para la Diabetes. Esta enfermedad, a lo largo del tiempo puede tener consecuencias devastadoras para la salud como daño renal, pérdida de visión y complicaciones nerviosas. La mortalidad también se ve afectada, debido a que las personas con síndrome metabólico presentan mayor riesgo de muerte prematura por la progresión de las enfermedades cardiovasculares y Diabetes. Además de los efectos directos que puede tener en la salud, el síndrome metabólico puede generar una disminución significativa en la calidad de vida, debido a que las personas que lo padecen enfrentan limitaciones físicas, fatiga crónica y un mayor riesgo de comorbilidades que afectan al bienestar general. Para prevenir el síndrome metabólico, se debe de tener enfoque en la modificación de los factores de riesgo modificables, como el estilo de vida y los hábitos alimenticios. La promoción de una dieta saludable es una estrategia clave. La alimentación balanceada, rica en frutas, verduras, fibra, legumbres, proteínas magras y grasas saludables pueden favorecer a la reducción de la grasa visceral y mejorar el perfil lipídico y glucémico, evitando el consumo excesivo de azúcares simples, harinas refinadas, alimentos ultraprocesados y grasas saturadas, ya que estos alimentos favorecen el aumento de peso y el desarrollo de la insulinoresistencia. Realizar ejercicio físico de manera regular es uno de los pilares fundamentales para la prevención del síndrome metabólico. La actividad física ayuda y mejora la sensibilidad a la insulina, controla el peso corporal, reduce la hipertensión arterial y mejora los niveles de colesterol y triglicéridos en sangre. Es recomendable realizar por lo menos 150 minutos de actividad física moderada a la

semana; se pueden incluir caminatas, natación, ciclismo o actividades aeróbicas. Hablando del tratamiento, muchas personas que padecen de síndrome metabólico requieren de medicamentos para poder controlar los factores de riesgo específicos tales como la hipertensión, dislipidemias e hiperglucemias. Los medicamentos no deben de ser la única estrategia, sino emplear un enfoque integral que sea capaz de combinar el tratamiento farmacológico con cambios en el estilo de vida, esta es la forma más efectiva de controlar y tratar el síndrome metabólico. La pérdida de peso, especialmente con una dieta hipocalórica y el aumento de la actividad física, es importante para reducir el riesgo de enfermedades asociadas al síndrome metabólico. La creciente prevalencia en niños y adolescentes es uno de los aspectos más preocupantes del síndrome metabólico. Algunos factores que aumentan la incidencia de este síndrome en jóvenes son la obesidad infantil, el sedentarismo y los malos hábitos alimenticios. Empezar con los hábitos saludables desde la niñez como el consumo de alimentos nutritivos y la práctica constante de actividad física, es crucial para prevenir la obesidad y otros factores de riesgo asociados. Las políticas públicas deben de enfocarse en crear ambientes que fomenten estilos de vidas saludables, como la promoción de la actividad física en escuelas y la regulación de la publicidad de alimentos no saludables dirigida a los niños.

El síndrome metabólico es un problema de salud pública que afecta a millones de personas en todo el mundo, aumentando el riesgo de padecer enfermedades crónicas a futuro y afectar a la calidad de vida de las personas. Además, es necesario prestar especial atención en la creciente prevalencia en la sociedad del síndrome metabólico, en niños y adolescentes, adoptando políticas públicas que ayuden a promover hábitos saludables desde la infancia y que serán más fáciles de sobrellevar a futuro.

Bibliografía

Universidad del Sureste. 2025. Antología de Nutrición en la Obesidad y Síndrome

Metabólico. PDF.

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/49a9966af1b4e6f7f0f452b9f956>

a7c8-LC-

LNU601%20NUTRICION%20EN%20LA%20OBESIDAD%20Y%20SINDROME%20METABOL

ICO.pdf

