



Ensayo

Nombre del Alumno: Wendy Jocelin Jiménez

1er Parcial

Nombre de la Materia: nutrición en obesidad y síndrome metabólico

Nombre del profesor: LNU. Daniela Monserrat Méndez Guillén

Licenciatura en nutrición

6to Cuatrimestre

El síndrome met, es una de las patologías que más escuchamos en este siglo. No es una enfermedad como tal, sino un conjunto de problemas de salud que se presentan al mismo tiempo, por ejemplo, obesidad (especialmente abdominal), presión alta, colesterol alterado, niveles elevados de glucosa y resistencia a la insulina. El problema es cuando se juntan, el riesgo de sufrir diabetes mellitus tipo 2 y enfermedades del corazón se eleva,

El síndrome metabólico no es algo nuevo, pero en los últimos años ha cobrado mucha relevancia porque está presente en millones de personas, muchas veces sin que lo sepan. Su importancia radica en que es una señal de alerta nuestro cuerpo ya está teniendo desequilibrios que, si no se corrigen a tiempo pueden llevarnos a complicaciones graves. Entenderlo nos ayuda a prevenir enfermedades, más que como un simple diagnóstico, puede cambiar por totalmente la forma en la que lo abordamos.

La base del síndrome metabólico está en la resistencia a la insulina. Cuando el cuerpo no responde bien a esta hormona empieza a producir más insulina de lo normal . Esto altera el metabolismo de la glucosa, pero también el de las grasas y la presión arterial. Además, se genera un estado inflamatorio, que termina afectando distintos órganos. Para su diagnóstico se usan criterios como el perímetro de cintura, los niveles de triglicéridos, HDL bajo, glucosa y presión alta. Si una persona tiene al menos tres de estos factores, ya se considera que tiene el síndrome.

La verdad es que el síndrome metabólico es cada vez más común. En México por ejemplo, se estima que más del 40% de los adultos podrían tenerlo, y en muchos de ellos no lo saben. Pero lo más preocupante es que ya no es solo en adultos sino que también está apareciendo en niños y adolescentes. Con esto nos damos cuenta que esto son los resultados de los malos hábitos

La mala alimentación alta en azúcares, grasas y ultraprocesados y el no realizar actividad física están haciendo que muchos menores desarrollen sobrepeso y alteraciones metabólicas desde la infancia. Si no se corrige a tiempo, los niños y las niñas tendrán muchas más probabilidades de ser un adulto enfermo.

Como mencioné antes la resistencia a la insulina es el centro del problema. Pero su impacto va más allá de la glucosa sino que también afecta los vasos sanguíneos, favorece la formación de placas de grasa en las arterias y aumenta la presión arterial. Todo esto pone al corazón en riesgo

Hablar de obesidad es hablar del principal factor que da inicio al síndrome metabólico. la obesidad, sobre todo la abdominal genera inflamación y altera el funcionamiento de muchos órganos. hay muchos factores detrás, como el entorno, los hábitos familiares, el acceso a comida saludable y hasta cuestiones emocionales

El síndrome metabólico es un problema complejo, pero no imposible de prevenir o tratar. Más allá de los datos clínicos, representa una oportunidad para repensar cómo vivimos, qué comemos, cuánto nos movemos y qué hábitos fomentamos desde casa y en la sociedad.

Universidad del sureste.2025.antología de nutricion en obesidad y sindrome metabolico.pdf

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/49a9966af1b4e6f7f0f452b9f956a7c8-LC->

LNU601%20NUTRICION%20EN%20LA%20OBESIDAD%20Y%20SINDROME%20METABOLICO.pdf