Mariza Alejandra Cancino Morales

6to Cuatrimestre

Nutrición

Ensayo

Lic. Daniela Méndez

Nutrición en Obesidad y Síndrome metabólico

El síndrome a partir de una mala alimentación.

Actualmente sabemos que una buena alimentación es de vital importancia, la alimentación es clave y fundamental para mantener una calidad de vida y un buen estado físico, social y psicológico. Cada día de nuestra existencia consiste en hábitos, tanto buenos como malos, el conjunto de ello deriva a lo que será de nuestro futuro. La alimentación es parte fundamental para cada individuo y de nuestros hábitos alimenticios deriva nuestra salud. Lo que consumimos diariamente no solo influye en nuestro bienestar inmediato, sino también en la aparición de enfermedades crónicas a largo plazo. La mala alimentación es un problema creciente en la sociedad actual. Esta problemática va desde la disponibilidad de alimentos ricos en grasas y conservadores hasta la producción de los mismos. Esto conduce a un aumento en la prevalencia de enfermedades relacionadas a la nutrición. Uno de los padecimientos más relacionados con los hábitos alimenticios modernos es el síndrome metabólico, un conjunto de condiciones médicas que aumentan considerablemente el riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y otras afecciones graves. Es por ello que en este ensayo abordare el como a partir de los buenos hábitos podríamos evitar enfermedades como las antes mencionadas.

Principalmente tenemos que entender que es el síndrome metabólico y porque va ligado a los hábitos alimenticios. La relación entre alimentación y síndrome metabólico se basa en la forma en que ciertos nutrientes y patrones dietéticos afectan el metabolismo del cuerpo. Las dietas ricas en azúcares refinados, grasas saturadas y sodio, y pobres en fibra, frutas y vegetales, favorecen el desarrollo de los principales componentes del síndrome metabólico: obesidad abdominal, resistencia a la insulina, hipertensión arterial, hiperglucemia y dislipidemia.

Principalmente la obesidad, es bien conocido que la obesidad es el factor de riesgo desencadenante para un sinfín de enfermedades, la obesidad puede llevar a un aumento de peso y una acumulación de grasa central. La acumulación de grasa no es mala, es energía en reposo que nuestro cuerpo puede necesitar, sin embargo, todo en exceso es malo y la obesidad puede desencadenar a la hipertensión y a la dislipidemia. El exceso de sodio y de las grasas en los alimentos y su consumo excesivo promueven el aumento del colesterol LDL (colesterol "malo") y la disminución del colesterol HDL (colesterol "bueno"). La presión arterial elevada es otro componente del síndrome metabólico. Esta condición somete al corazón y a las arterias a un esfuerzo constante, incrementando el riesgo de enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares e insuficiencia renal. Esta alteración en el perfil lipídico es otro de los factores que integran el síndrome metabólico y contribuye al deterioro de la salud cardiovascular. A todo esto, se suma la resistencia a la insulina El consumo frecuente de alimentos con alto índice glucémico como panes blancos, arroz refinado, dulces y refrescos. provoca elevaciones rápidas de glucosa en sangre. Esto obliga al páncreas a producir más insulina, lo que con el tiempo puede generar resistencia

a esta hormona. La resistencia a la insulina es la base fisiológica de la diabetes tipo 2 y uno de los motores del síndrome metabólico.

Las consecuencias de este conjunto de enfermedades pueden afectar e impactar nuestra vida, la manera en la que vivimos y sobre todo los cuidados que tenemos que adoptar para poder afrontar esta enfermedad. Como mencioné en un principio los hábitos son parte fundamental, los buenos hábitos pueden ayudar a prevenir esta enfermedad o incluso el tratamiento de la misma. La alimentación tiene un papel central y decisivo en el desarrollo del síndrome metabólico. Este conjunto de factores de riesgo no surge de forma espontánea, sino como consecuencia directa de un entorno nutricional deficiente y de hábitos poco saludables.

Desde reducir el consumo de grasas, azúcares y alimentos procesados, comer frutas y verduras, mantenerse activos evitando el sedentarismo y fomentar la actividad, son algunas acciones que pueden ser significativas para el proceso de este síndrome.

El síndrome metabólico no es solo una serie de cifras en un examen médico, ni un diagnóstico frío en una hoja de papel: es el reflejo silencioso de un estilo de vida que, sin darnos cuenta, hemos normalizado. Es el resultado de decisiones cotidianas: qué comemos, cuánto nos movemos, cómo cuidamos nuestro cuerpo, que, acumuladas a lo largo del tiempo, terminan afectando profundamente nuestra salud y bienestar.

Es importante entender que cambiar nuestros hábitos alimenticios no tiene que ser un castigo ni un sacrificio. Comer bien puede ser un acto de amor propio, de respeto por nuestro cuerpo y de responsabilidad hacia nuestro futuro. Pequeñas decisiones, pueden tener un impacto real y positivo. Cuidarnos es un proceso diario, imperfecto, pero profundamente valioso.

Enfrentar el síndrome metabólico no se trata únicamente de reducir riesgos médicos, sino de mejorar nuestra vida cotidiana.

Universidad del Sureste.2025. Antología de nutrición en obesidad y síndrome metabólico. Unidad 1. https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/49a9966af1b4e6f7f0f452b9f956a7c8-LCLNU601%20NUTRICION%20EN%20LA%20OBESIDAD%20Y%20SINDROME%20METABOLICO.pdf