**SÍNDROME METABÓLICO**.

Alumna: Claudia Sofía Chávez Laparra

Maestra: Daniela

Materia: Síndrome metabólico.

Licenciatura: Nutrición

En este ensayo veremos conceptos, fisiopatologías de esta enfermedad y todo lo que conlleva dentro de ella. Comenzando con que el síndrome metabólico es un conjunto de reacciones metabólicas, esto se provoca por la obesidad central, disminución de los niveles de colesterol HDL (menor a 40 mg% en hombres o menor de 50 mg% en mujeres), la elevación de triglicéridos (mayores o guales a 150 mg/dl), aumento de la presión arterial (PAS mayor o igual a 130 mmHg y PAD mayor o igual a 85 mmHg) y la hiperglucemia (glucosa en ayunas mayor o igual a 100 mg/dl), todo esto al mismo tiempo. El síndrome metabólico es una de las principales enfermedades que afecta a la salud pública conllevando también al aumento de las diabetes tipo 2 (DM2) y más enfermedades cardiovasculares; esto sucede porque la sociedad llego a un punto donde esta clase las tiene muy normalizadas no dándoles la importancia que debería, teniéndolo de manera prevalente y no controlada haciendo que a largo plazo se desencadene un conjunto de enfermedades más debido a una sola. Así por ende el síndrome metabólico no es una enfermedad nueva teniendo lugar hace unos 80 años atrás siendo nombrada por el médico sueco Kylin. Según la IDF el principal criterio de diagnóstico para el síndrome metabólico es la obesidad central o también llamada obesidad abdominal, puesto que con ella van de la mano las demás enfermedades como dislipidemias, diabetes y enfermedades cardiovasculares (ECV), el diagnóstico del síndrome metabólico se realiza con la presencia de 3 de los 5 componentes antes vistos. Otra de las enfermedades que puede conllevarnos el síndrome metabólico es el incremento del riesgo de ateroesclerosis por lo mismo de la obesidad. La obesidad poblacional a nivel general, en los últimos años según la OMS se han incrementado los números y su prevalencia siendo más en mujeres, con esto tan generalizado trae otro problema de salud pública que sería la obesidad infantil , siendo más observado desde el 2010 en niños menores de 5 años. Ahora con estas nuevas cifras se dice que el riesgo de diagnosticar el síndrome metabólico es en personas de 30 a 35 años, cuando hace 25 años atrás era el riesgo en personas de 50 años o más, es lamentable ver como desde etapas muy tempranas las personas ya tengan que sufrir esta clase de enfermedades por tener en tendencia una mala alimentación y poca actividad física, el tener un peso equilibrado según nuestras necesidades le ha reducido al 50% de los pacientes el riesgo de padecer síndrome metabólico y no solo eso, nos brinda más beneficios de las demás conmorbilidades como la DM2, hipertensión arterial y dislipidemias; el tratamiento farmacológico de la obesidad esta indicado para pacientes con un IMC mayor a 30 presentando ya complicaciones de salud, generalmente se usan los supresores de apetito (disminuyen el apetito e incrementa la sensación de saciedad) y los inhibidores de la absorción de nutrientes (impide la absorción de un 30% de grasas consumida). La prevención del síndrome metabólico es el control de peso mediante el cuidado de nuestra dieta y actividad física acorde a cada individuo, pero también para algunos pacientes que ya presentan enfermedades más delicadas como las cardiovasculares necesitan ayuda de fármacos, los hábitos sanos se deben implementar desde la infancia para disminuir notoriamente el riesgo de dichas enfermedades; enfocándonos más en la dieta se recomienda llevar un equilibrio de hidratos de carbono de 55 a 60% de calorías totales, los cuales el 45 a 50% serán complejos, consumir los azucares naturales, es decir, los que ya vienen en frutas y verduras, proteínas deben ser del 15 al 20 % , alimentos ricos en ácidos grasos poliinsaturados (como pescados), lácteos descremados y fibra con una ingesta de 20 y 30 g/día, científicamente se ha demostrado que esta clase de dietas a ayudado visiblemente a nivel cardiovascular, la dieta más recomendada es la dieta mediterránea pues se ve una mejoría en el perfil lipídico sanguíneo, disminuye el riesgo a la trombosis, mejora la función endotelial y la resistencia a la insulina. Ahora en cuestión de la actividad física se contempla que entre el 60 a 70% de la población tiene un estilo sedentario, que es un principal factor para dar inicio a las patologías; al ser pacientes ya diabéticos o con obesidad se ha demostrado una mejoría del control del índice glucémico, disminución de la mortalidad y disminuir el riesgo de padecer síndrome metabólico. En conclusión todo comienza desde los estilos de vida adaptados desde la niñez, puesto que el síndrome metabólico como ya vimos comienza con el acumulo de la grasa visceral viéndose afectados a largo tiempo diversos órganos desencadenando notoriamente enfermedades una tras otra si no se les da la importancia que debería, siendo que la obesidad es un factor reversible para evitar las no reversibles como la diabetes o hipertensión, como también pudimos observar el tratamiento dietético y físico no comprende de gran dificultad sino de amor a nosotros para una buena calidad de vida individual y familiar.