



Atención Nutricional del Síndrome Metabólico

Síndrome Metabólico

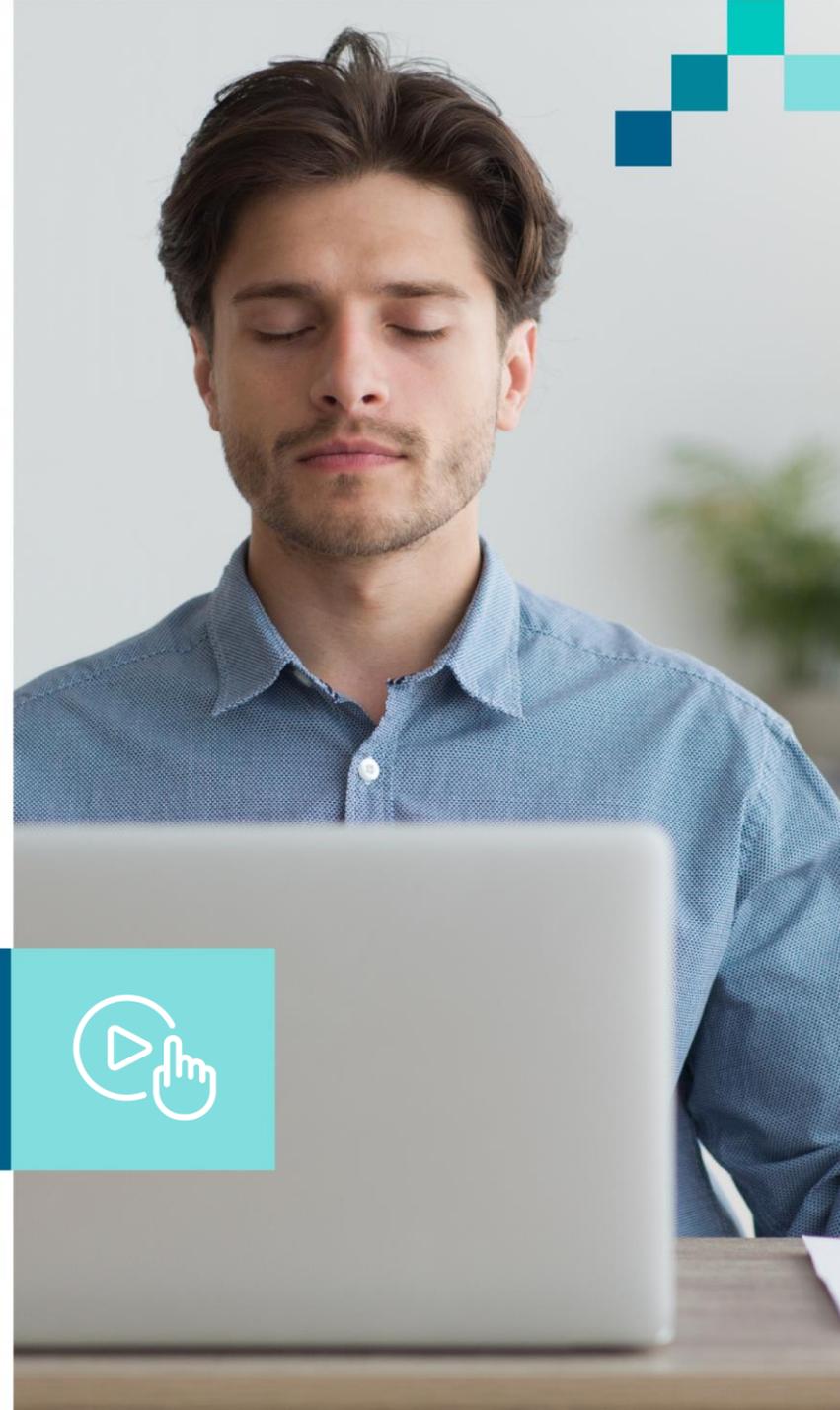
Módulo 3 / Semana 9

Bienestar - *mindfulness*

Atención plena

Te invito a realizar la siguiente actividad de bienestar-mindfulness antes de comenzar a revisar el tema.

<https://youtu.be/ja21zRWoTck>



Introducción

Síndrome Metabólico

El Síndrome Metabólico (SM) es un conjunto de factores de riesgo para diabetes mellitus tipo 2 (DM2) y enfermedad cardiovascular, caracterizado por la resistencia a la insulina e hiperinsulinismo compensador asociados con trastornos del metabolismo de los carbohidratos y lípidos, cifras elevadas de presión arterial y obesidad central.



Explicación

Definiciones y epidemiología

Se deben cumplir tres o más de los siguientes:

Perímetro abdominal elevado (>102 cm en hombre y >88 cm en mujeres).

Triglicéridos >150 mg/dl.

HDL bajo (hombres <40 mg/dl y mujeres <50 mg/dl).

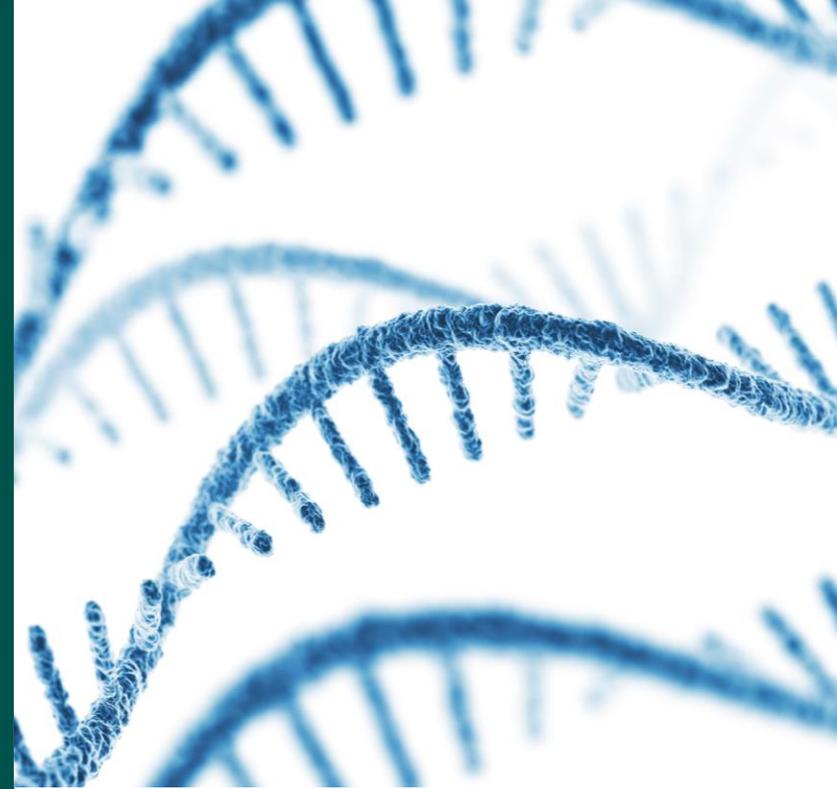
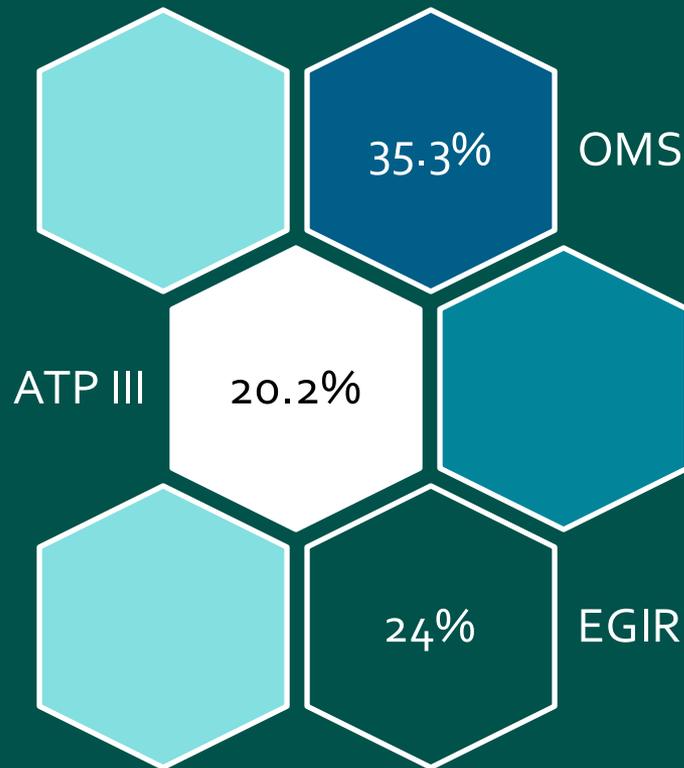
TA >130/85 mmHg.

Glucemia >110 mg/dl incluyendo diabetes mellitus.



Explicación

Epidemiología



La prevalencia del síndrome metabólico varía según factores como género, edad, etnia, pero se ubica entre 15 y 40%, siendo mayor en el grupo hispano. Al comparar la prevalencia según el criterio utilizado, este varía de forma importante:

Explicación

Factores de riesgo para síndrome metabólico

01

Obesidad

02

Dislipidemia

03

Hipertensión arterial

04

Diabetes mellitus tipo 2

Explicación

Alimentación y síndrome metabólico

Recomendaciones:

- 01 Disminución de peso, dieta y actividad física.
- 02 Ingesta calórica con 500-1000 kcal/día.
- 03 Dietas con bajo contenido en carbohidratos.
- 04 Dieta baja en grasas saturadas, grasas trans y colesterol.
- 05 El consumo de ácidos grasos poliinsaturados.

- 06 La ingesta de fibra a partir de cereales.
- 07 La dieta mediterránea, definida como una dieta saludable.
- 08 Consumo de micronutrientes y minerales como el magnesio.
- 09 Consumo de calcio, potasio, zinc, vanadio y cromo, disminuyen la resistencia a la insulina.

Cierre

El síndrome metabólico es el conjunto de anomalías metabólicas que incluyen obesidad abdominal, trastornos del metabolismo de los carbohidratos y lípidos, y pueden o no tener cifras elevadas de presión arterial.



Ejercicio

Responde lo siguiente:

- ¿Qué es el síndrome metabólico y cuáles son sus criterios de diagnóstico?
- ¿Cuáles son los factores de riesgo para el SM?
- ¿Cuáles son los principales cambios en la alimentación de un paciente con riesgo de síndrome metabólico?



Atención Nutricional del Síndrome Metabólico

Obesidad (parte I)

Módulo 3 / Semana 9

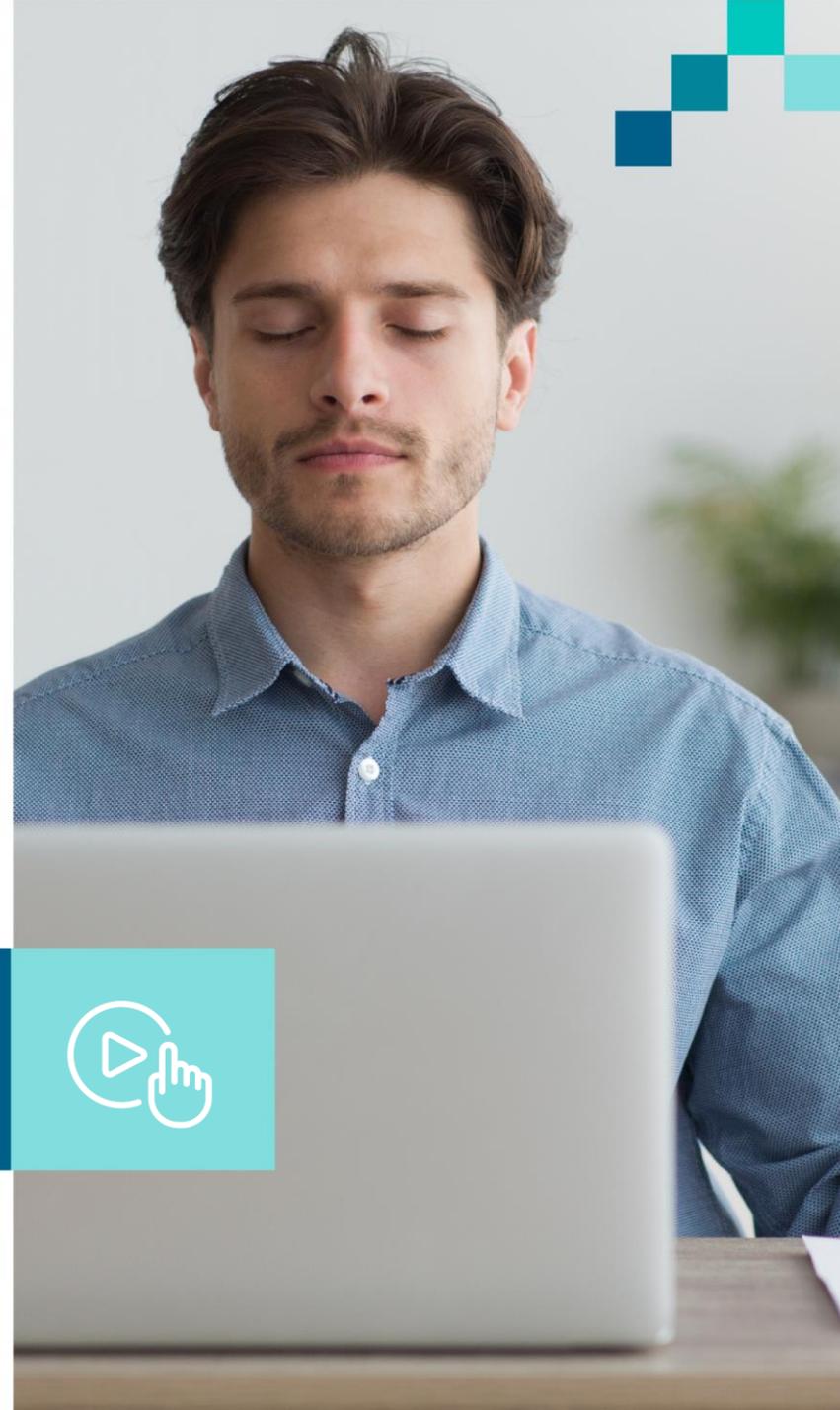


Bienestar - *mindfulness*

Atención plena

Te invito a realizar la siguiente actividad de bienestar-mindfulness antes de comenzar a revisar el tema.

<https://youtu.be/xC3k9R9FXo8>



Introducción

Obesidad (parte I)

El sobrepeso y la obesidad son problemas que aquejan diariamente a nuestra sociedad, por ello, es importante conocer los conceptos de obesidad y sobrepeso, además de su clasificación. En este modulo aprenderás estos términos y cómo se aplican.



Explicación

Diagnóstico y clasificación



Sobrepeso

Un índice de masa corporal mayor de 24.9 kg/m^2

Obesidad

Un índice de masa corporal mayor de $> 30 \text{ Kg/m}^2$

Obesidad grado I: IMC entre
 30 y 34.9 kg/m^2

Obesidad grado II: IMC
entre 35 y 39.9 kg/m^2

Obesidad grado III: IMC $>$
 40 kg/m^2

Explicación

Etiología de la obesidad y su relación con el síndrome metabólico

La obesidad común se considera una enfermedad compleja y multifactorial, puesto que es el resultado de la interacción de diversos factores que pueden influir en la respuesta individual a la dieta y la actividad física.



Explicación

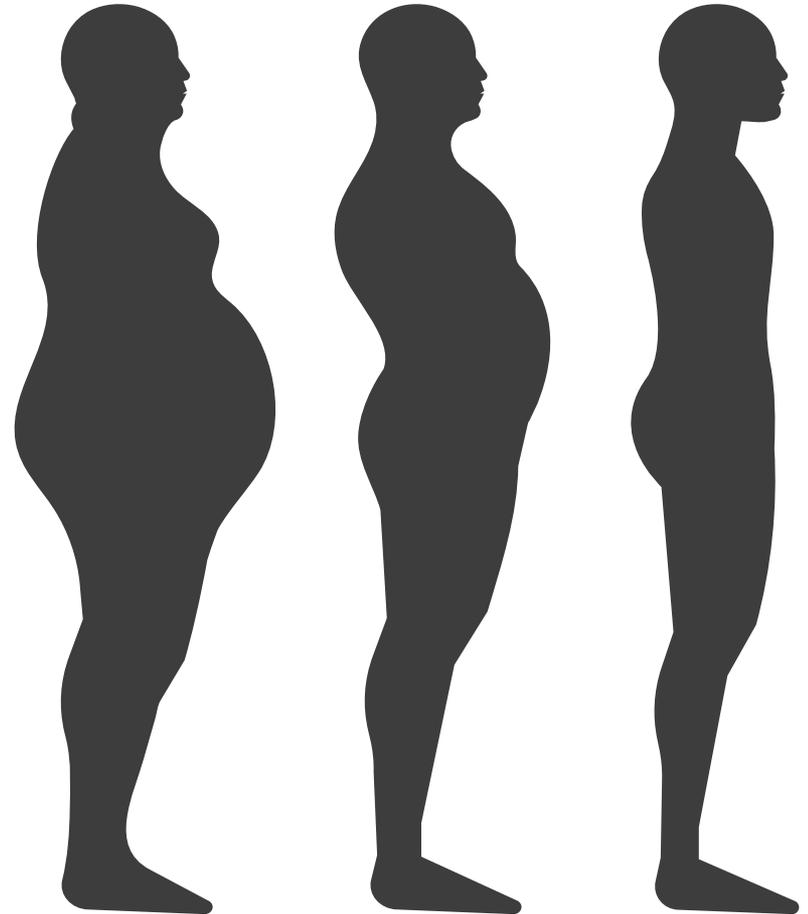
Bioquímica de la obesidad y proceso de saciedad

La ingestión de alimentos puede dividirse en las siguientes fases:



Cierre

La obesidad es un problema de salud mundial que ha tomado dimensiones epidémicas y que afecta a personas de todos los grupos poblacionales y etarios.



Ejercicio

Responde lo siguiente:

- Criterios diagnósticos de sobrepeso y obesidad.
- Etiología del sobrepeso y la obesidad.
- Los neurotransmisores más importantes del proceso de saciedad.



Atención Nutricional del Síndrome Metabólico

Obesidad (parte II)

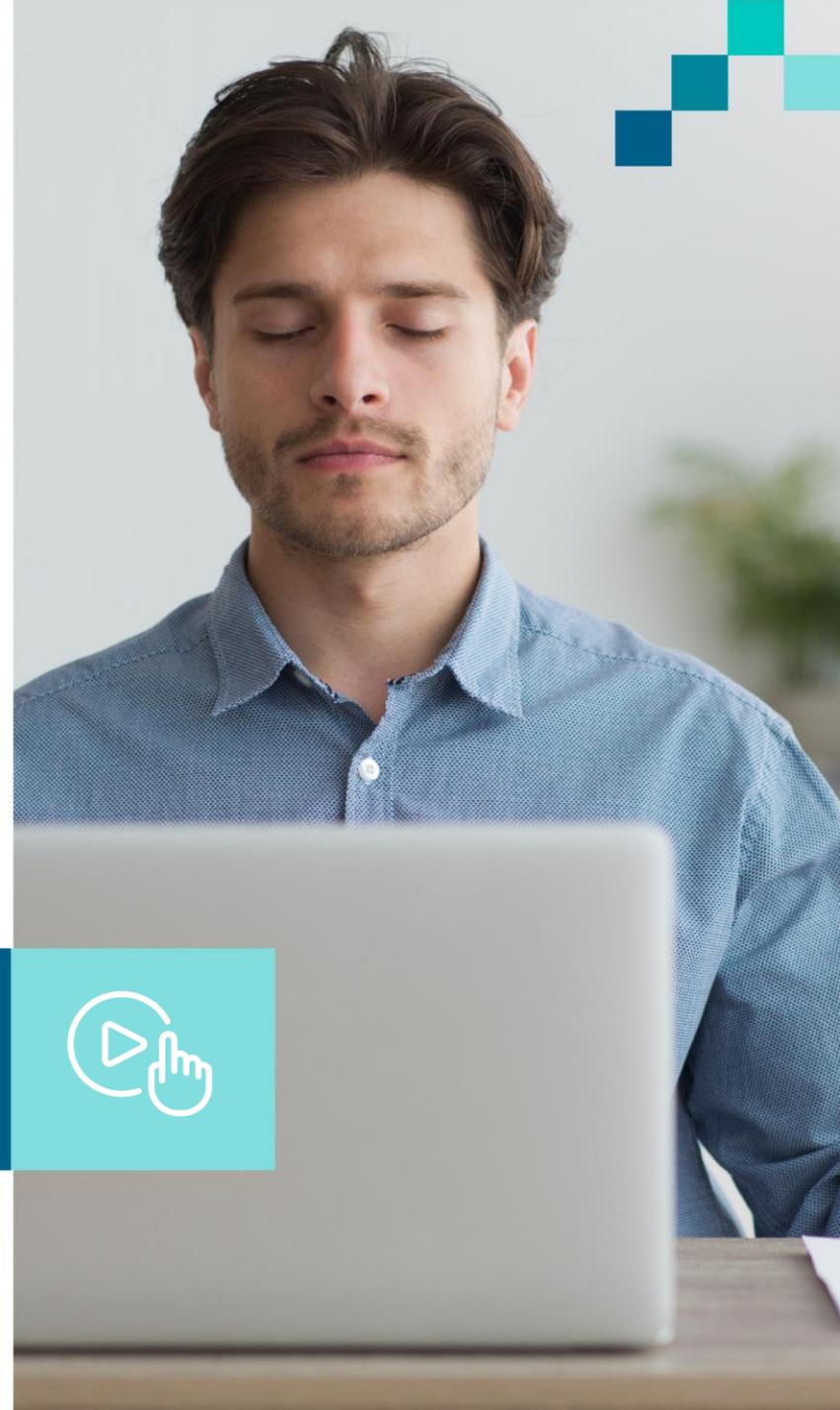
Módulo 3 / Semana 9

Bienestar - *mindfulness*

Atención plena

Te invito a realizar la siguiente actividad de bienestar-mindfulness antes de comenzar a revisar el tema.

<https://youtu.be/1iPwm62dbxU>



Introducción

Obesidad (parte II)

En México, de acuerdo con la ENSANUT (2018), la prevalencia de sobrepeso u obesidad era del 8.2% en la población de 0 a 4 años, 35.6% en la población entre 5 y 11 años, 38.4% en la población entre 12 y 19 años y 75.2% en la población de 20 años y más.



Encuesta Nacional de Salud y Nutrición. (2018). *Nutrición. Presentación de*

Explicación

Resistencia a la insulina

Suele preceder a situaciones claramente patológicas como la diabetes mellitus tipo 2 o el síndrome metabólico.

Está asociada a circunstancias como el sobrepeso y la obesidad.



Explicación

Nutracéuticos relacionados

Son productos elaborados a partir de alimentos para ser comercializados en forma de píldoras o polvos y otras presentaciones.

Se clasifican de la siguiente forma:

Por los nutrimentos que contienen, según se trate de azúcares, grasas, aminoácidos, vitaminas y nutrientes inorgánicos.

Por sus compuestos químicos que contienen: como fibra dietética, isoflavonas, antioxidantes, carotenos, licopenos, compuestos fenólicos, fosfolípidos, fitoesteroles, y los omega 3 y 6.

Prebióticos: por contener microorganismos benéficos.

Explicación

Alimentos con acción coadyuvante en enfermedades infecciosas gastrointestinales, crónicas intestinales como la colitis ulcerosa, enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus no insulino dependiente, ente otras.

Fibra dietética

01

Fibra insoluble

02

Inulina y oligofruktosa

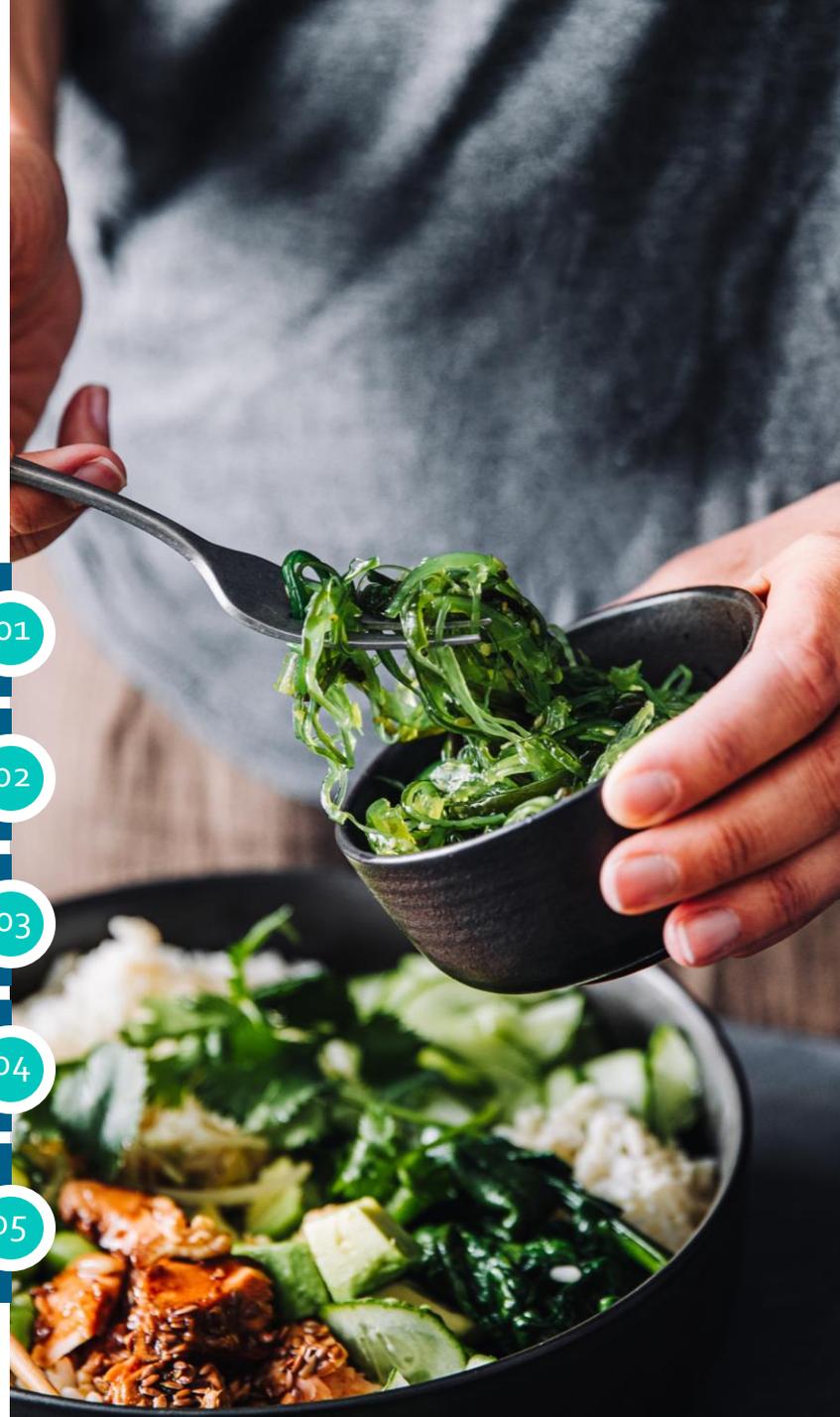
03

Aceites, ácidos grasos y fosfolípidos

04

Probióticos

05



Explicación

Hábitos de vida y ejercicio

Tabla V. Tiempo recomendado de ejercicio.

Centro	Año	Tiempo mínimo	Intensidad	Resultados esperados
CDC	1995	30' casi todos los días	Mod*	Mejor salud
SS USA	1996	30' casi todos los días	Mod*	Mejor salud
Am Coll	2001	150' sem	Mod*	Mejor salud
Sport Med		300' sem	Mod*	Control peso
Institute of medicine	2002	45-60' por día	Mod*	Control peso
As Int Est Obesidad	2003	60-90' por día	Mod*	Control peso

*Moderado=55-70% FCM

Fuente: Cobo, C., Fabián, M., y Moreno, M. (2006). El papel del ejercicio en el tratamiento de la obesidad. *Artemisa en línea*, 13(4). Recuperado de <https://www.medigraphic.com/pdfs/medsur/ms-2006/mso64a.pdf>

Cierre

El uso de nutracéuticos puede formar parte en el tratamiento de la obesidad y del síndrome metabólico. Debe hacerse hincapié en que no son medicamentos ni tienen la capacidad de curar enfermedades, pero pueden contribuir a la mejoría de procesos de digestión y en la prevención de procesos de oxidación comunes en pacientes con enfermedades cardiovasculares.



Ejercicio

Contesta las siguientes preguntas:

- ¿Qué nutracéuticos juegan un papel importante en el manejo de la obesidad?
- ¿Cuáles son los mecanismos por los que los alimentos funcionales actúan para prevenir o tratar el sobrepeso y la obesidad?
- ¿En qué consiste la indicación adecuada de ejercicio en un paciente con sobrepeso y sedentarismo?

