



# Síndrome Metabólico

*Alicia Baldó*

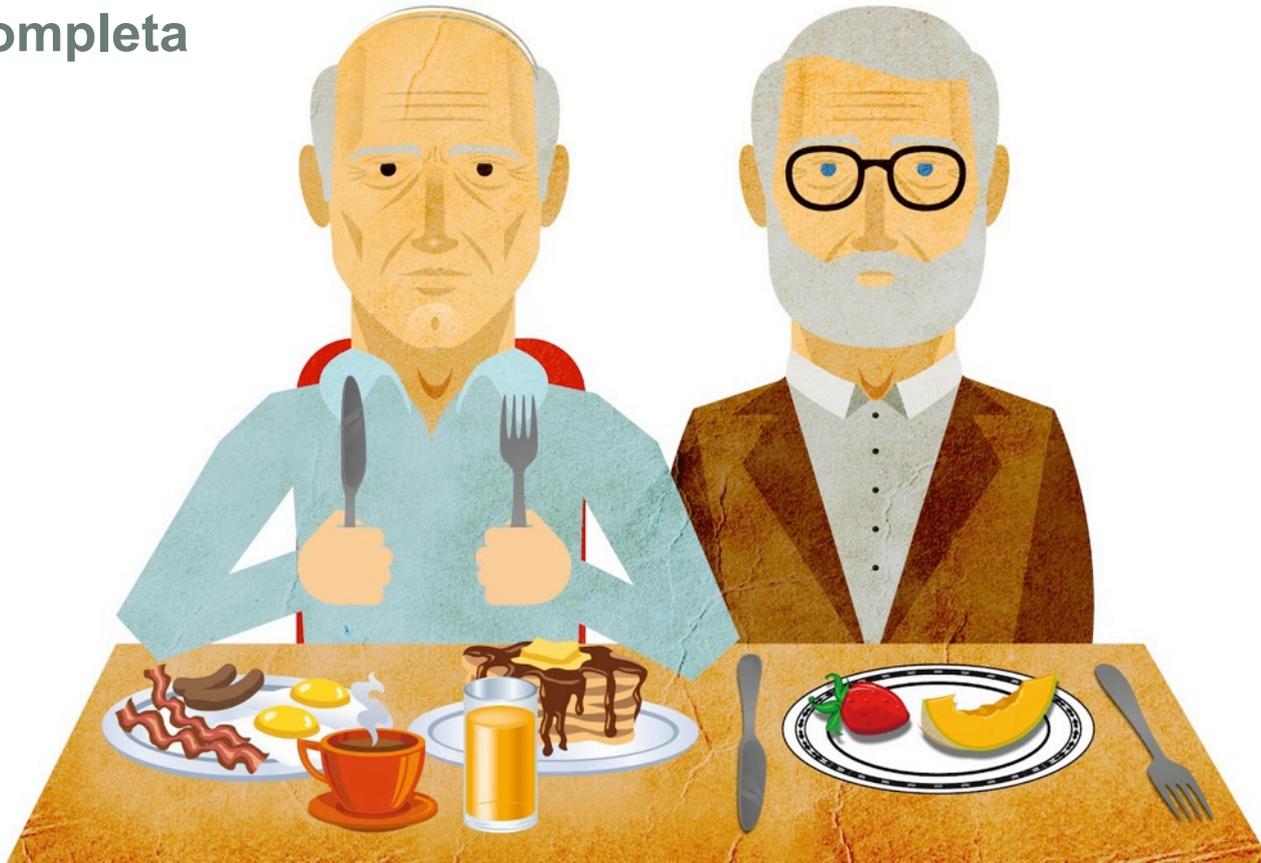


**DIETA des-EQUILIBRADA**

# CARACTERÍSTICAS DE UNA DIETA EQUILIBRADA

---

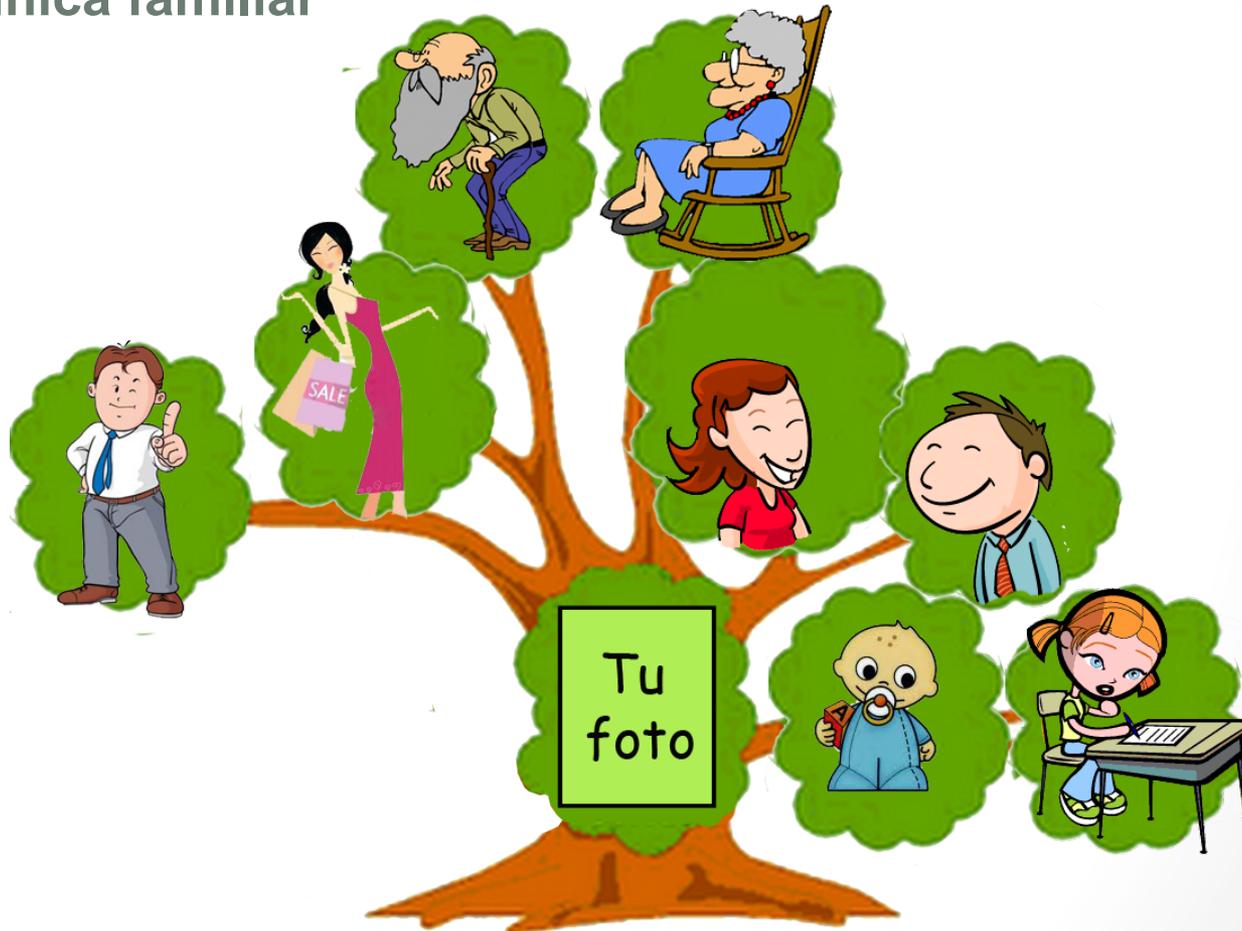
- Suficiente
- Variada
- Completa



# CAUSAS DE UNA ALIMENTACIÓN des-EQUILIBRADA

## FACTORES NO MODIFICABLES

- Historia clínica familiar



# CAUSAS DE UNA ALIMENTACIÓN des-EQUILIBRADA

---

## FACTORES NO MODIFICABLES

- **Edad:**
  - **Modificación de la composición corporal**
  - **Disminución del metabolismo basal**
  - **Alteraciones digestivas**
  - **Deshidratación general**
  - **Alteraciones de los sentidos**
  - **Aparición de patologías crónicas**
  - **Disminución de la capacidad intelectual**
  - **Influencia de factores psicosociales**
  - **Disminución de la actividad física**



# CAUSAS DE UNA ALIMENTACIÓN des-EQUILIBRADA

---

## FACTORES MODIFICABLES

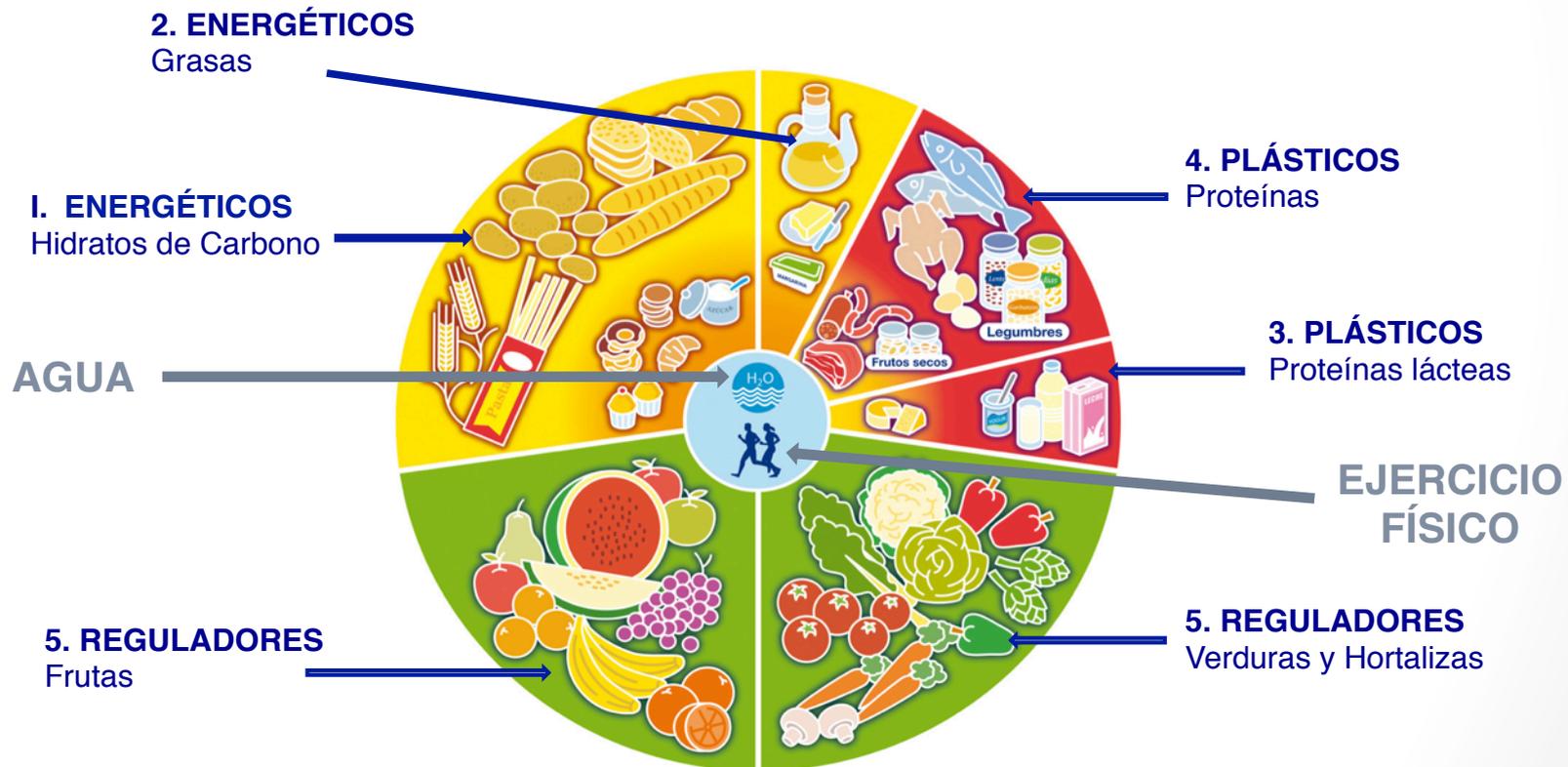
- Hábitos alimentarios NO saludables



# CAUSAS DE UNA ALIMENTACIÓN des-EQUILIBRADA

## FACTORES MODIFICABLES

- Hábitos alimentarios saludables: La Rueda de los Alimentos



# CAUSAS DE UNA ALIMENTACIÓN des-EQUILIBRADA

---

## FACTORES MODIFICABLES

- Hábitos alimentarios saludables: Dieta Mediterránea





**¿QUÉ OCURRE CON LOS AZÚCARES Y GRASAS DE LA DIETA?**

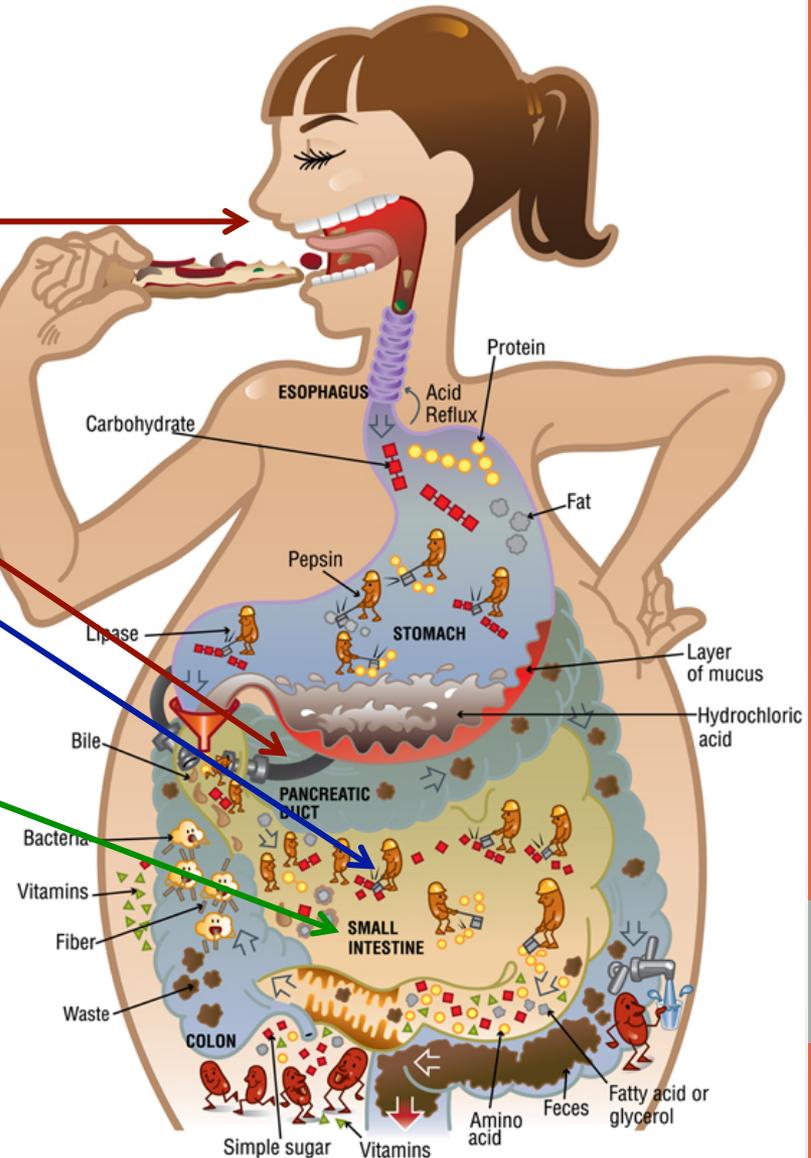
# DIGESTIÓN Y ABSORCIÓN DE AZÚCARES Y GRASAS

## DIGESTIÓN QUÍMICA

- Amilasas
- Otras enz.

## ABSORCIÓN:

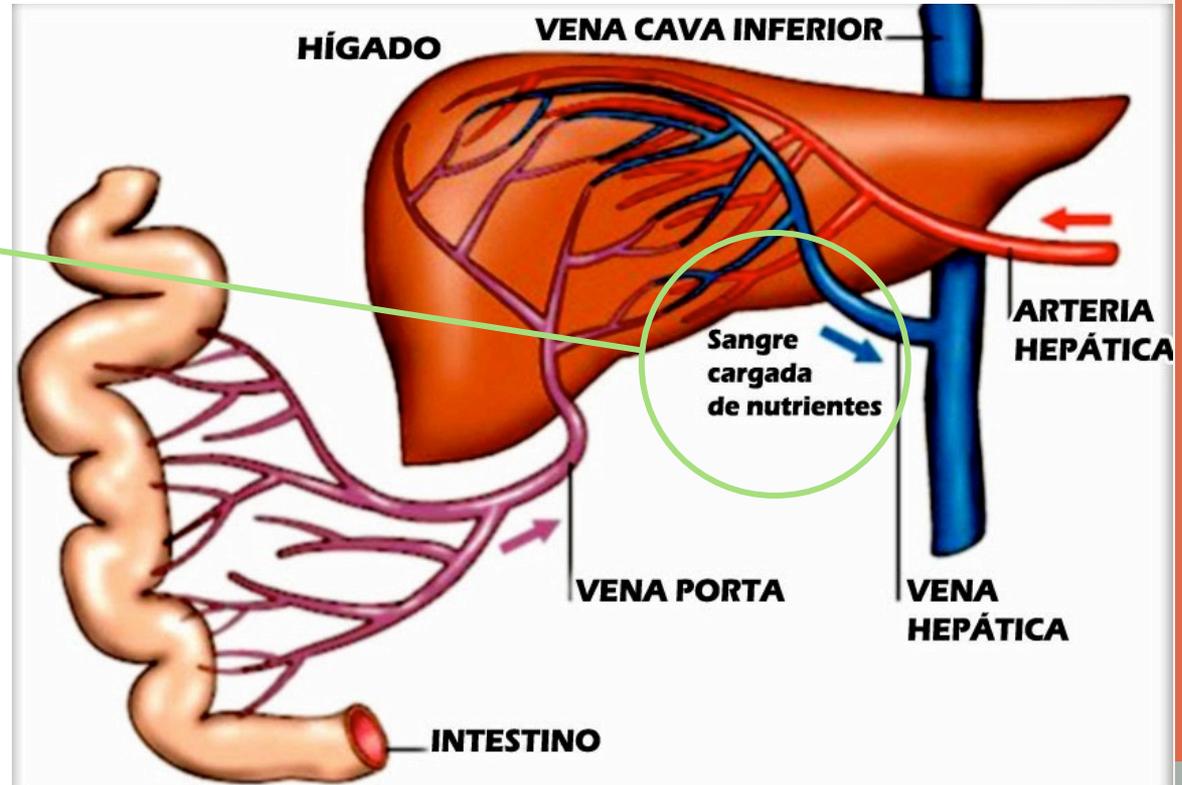
- ARABINOSA
- XILOSA
- MANOSA
- FRUCTOSA
- GLUCOSA



# EL HÍGADO PROCESA LA GLUCOSA

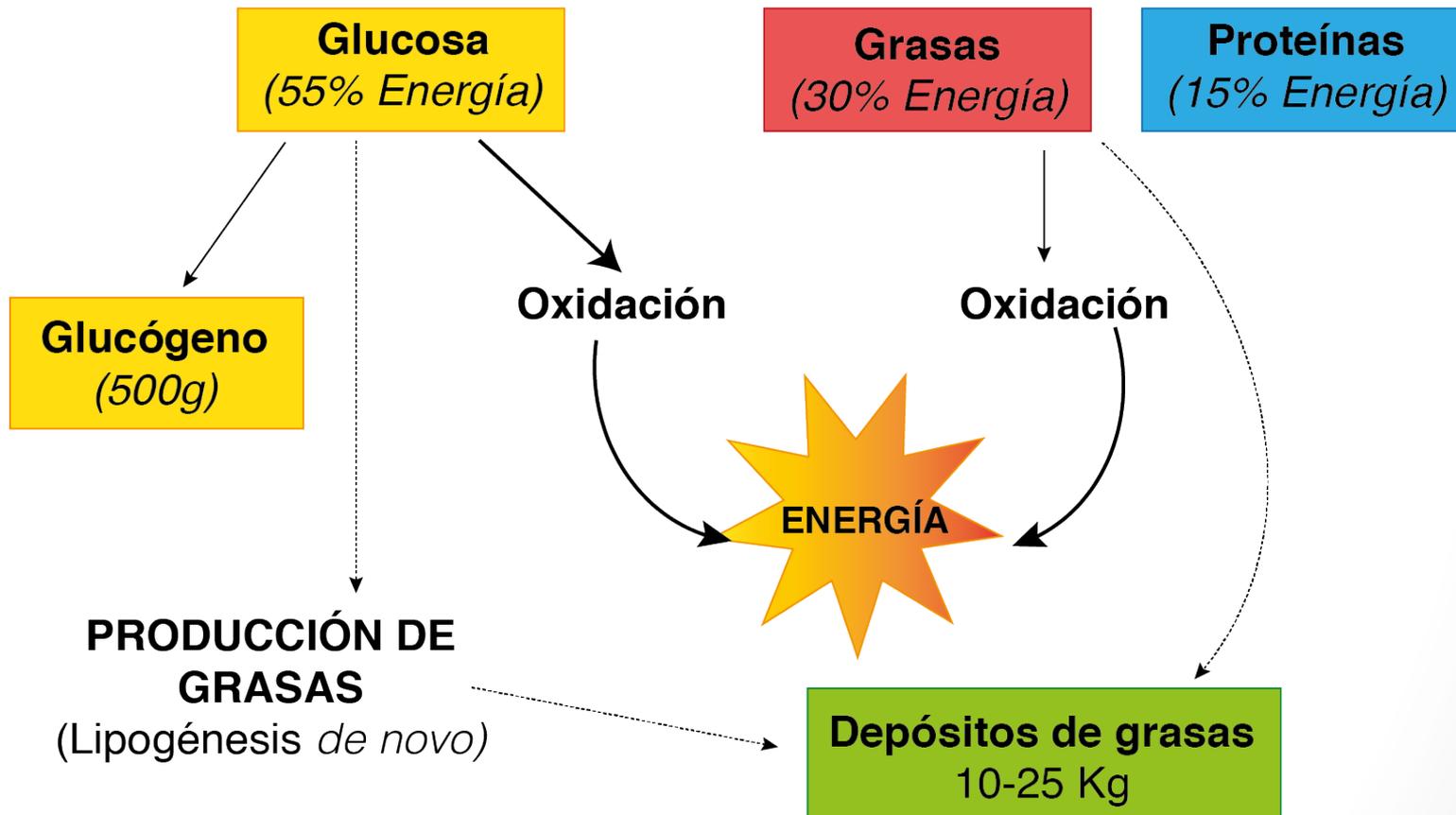
## ABSORCIÓN HEPÁTICA

- GLUCÓGENO en:
  - Hígado
  - Músculos
- GRASAS en:
  - Tejido adiposo



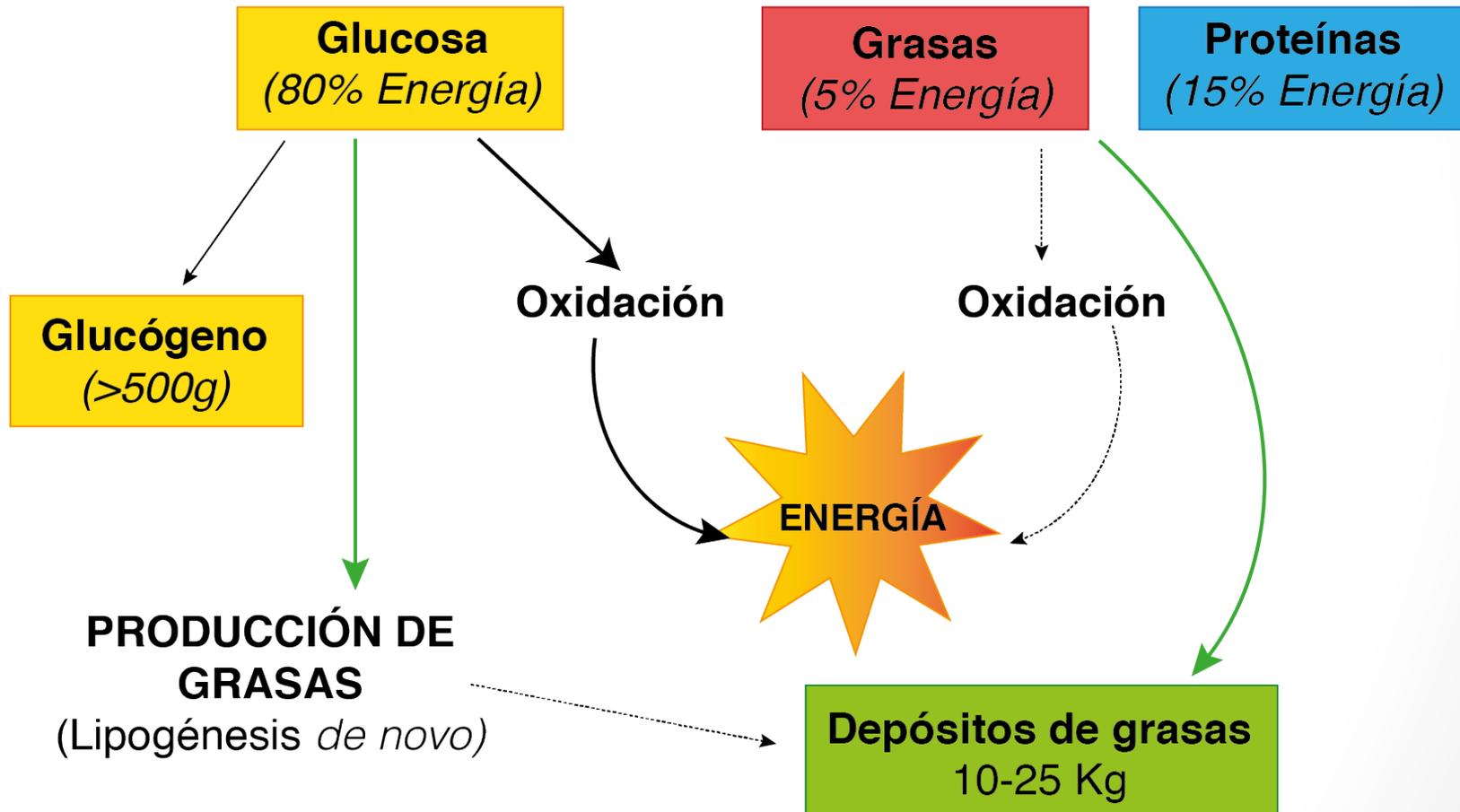
# METABOLISMO DE LA GLUCOSA

## DIETA EQUILIBRADA NORMOCALÓRICA MIXTA



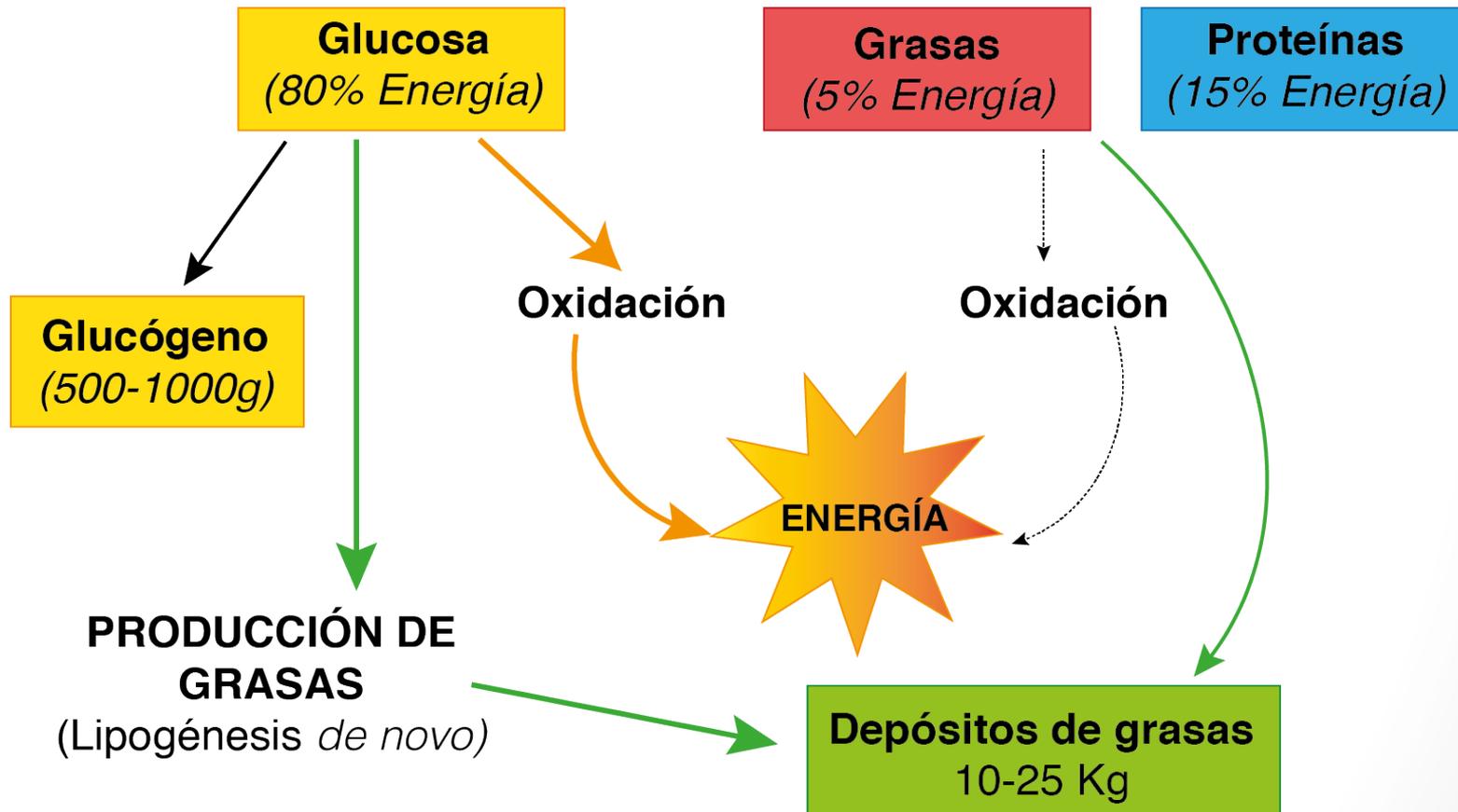
# METABOLISMO DE LA GLUCOSA

## DIETA EQUILIBRADA NORMOCALÓRICA RICA EN AZÚCARES



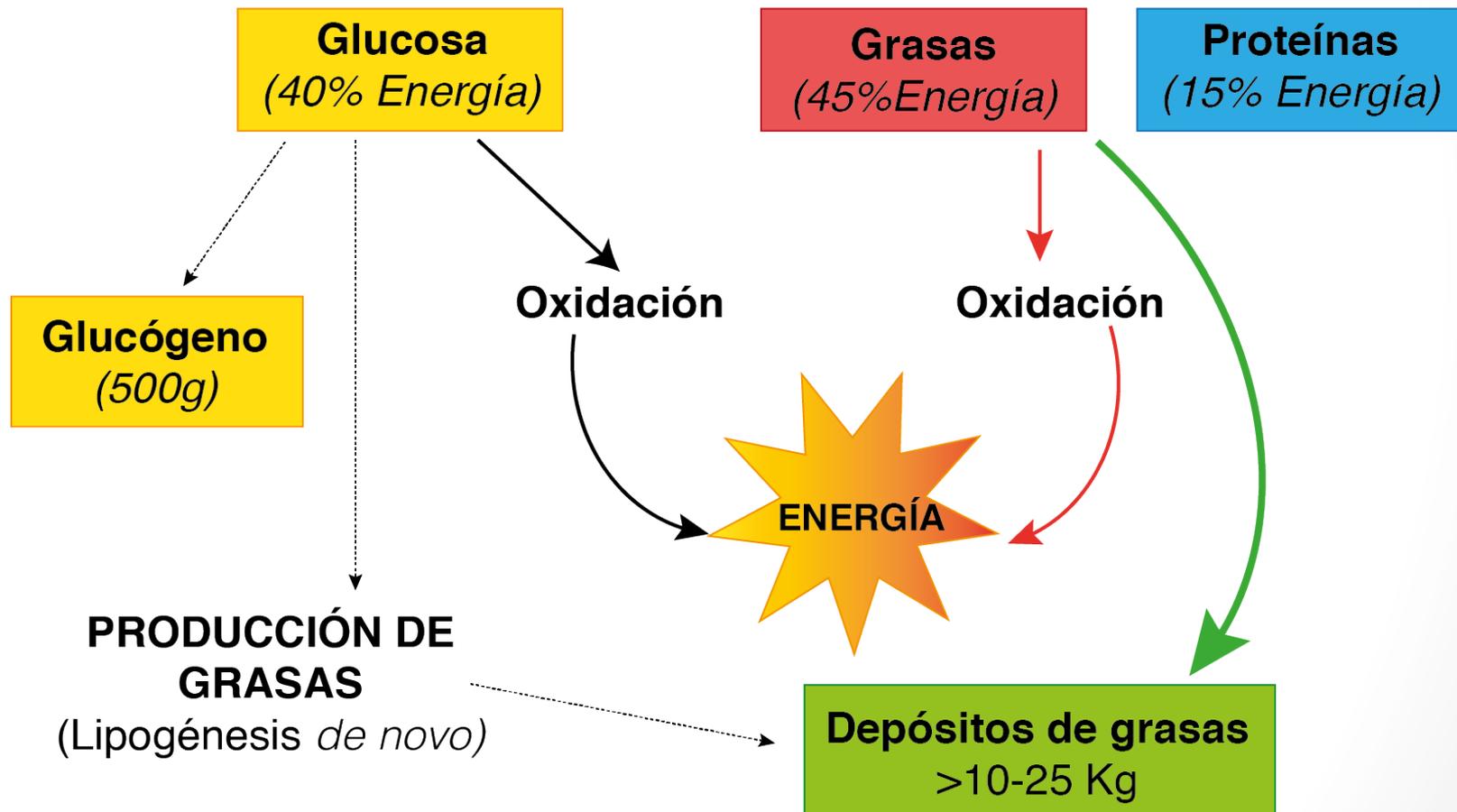
# METABOLISMO DE LA GLUCOSA

## DIETA HIPERCALÓRICA - EXCESO EN AZÚCARES



# METABOLISMO DE LA GLUCOSA

## DIETA HIPERCALÓRICA - EXCESO EN GRASAS

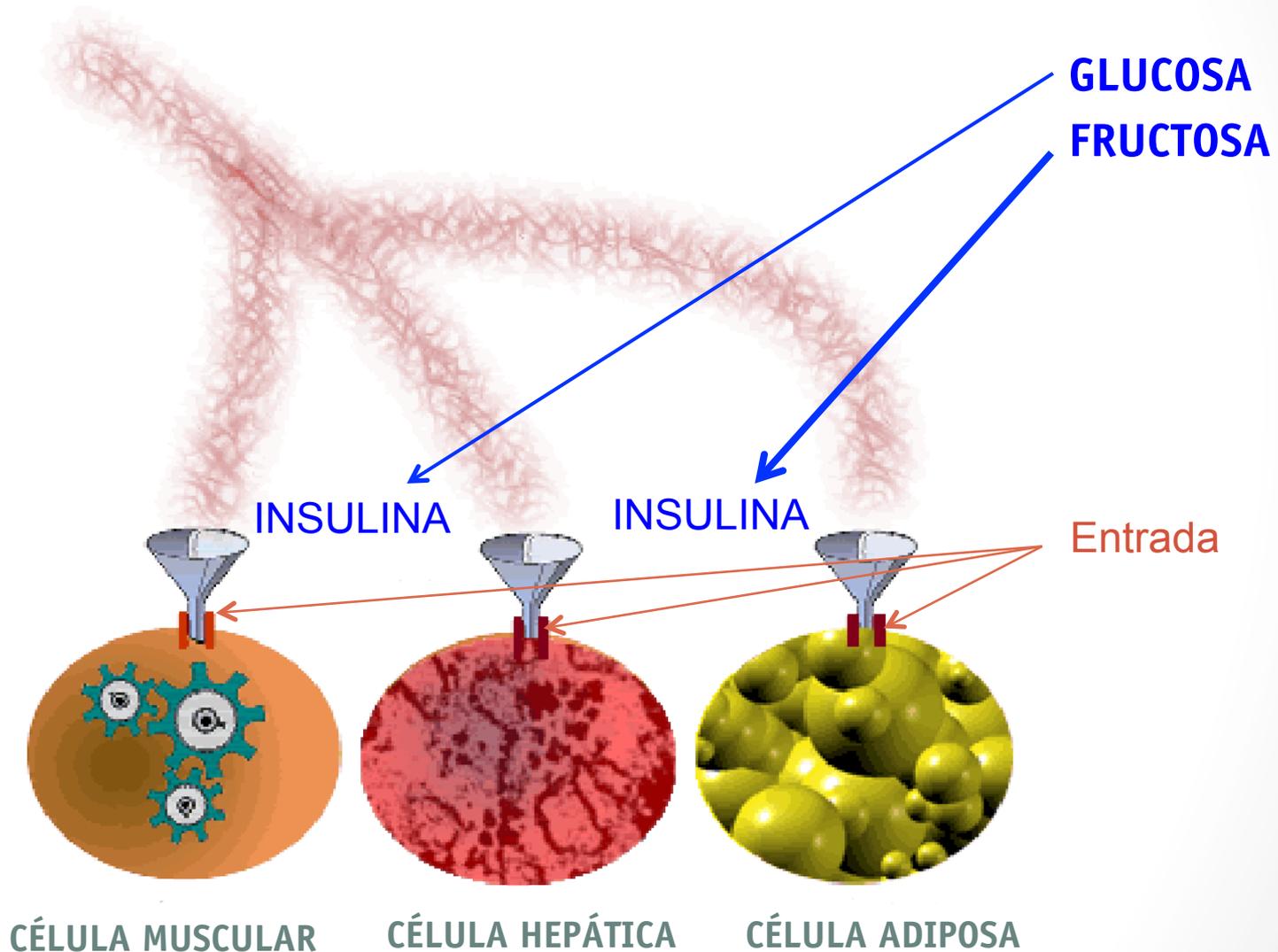




---

**SENSIBILIDAD Y RESISTENCIA A LA INSULINA**

# SENSIBILIDAD Y RESISTENCIA A LA INSULINA





## DEFINICIÓN DE SÍNDROME METABÓLICO

# DEFINICIÓN DE SÍNDROME METABÓLICO

---

El **síndrome metabólico** se define como un estado de **insulinorresistencia** aumentado y mantenido en el tiempo, que ocasiona una afectación progresiva de diferentes tejidos y órganos caracterizada por un estado pro-inflamatorio aumentado y cronificado.

## DISLIPIDEMIA

Concentraciones de lípidos en sangre (colesterol o triglicéridos) por arriba de lo normal.

### Criterios para Síndrome Metabólico\*:



#### ► Cifras de Colesterol HDL "bueno"

menor a 50 mg/dl

menor a 40 mg/dl

► Triglicéridos  
Mayor o igual a 150mg/dl

## OBESIDAD ABDOMINAL

Diagnosticada por circunferencia de cintura elevada

### Criterios para Síndrome Metabólico\*:

♀ Cintura  $\geq$  80 cm

♂ Cintura  $\geq$  90 cm

La **circunferencia de cintura** está directamente relacionada con la probabilidad de presentar **enfermedades cardiovasculares**



## HIPERTENSIÓN ARTERIAL

Es uno de los factores de riesgo más importantes para padecer enfermedades cardiovasculares, cerebrovasculares y falla renal.

### Criterios para Síndrome Metabólico\*:



► **Presión arterial elevada**  
 **$\geq 135/285$  mg Hg** o previo diagnóstico de presión arterial alta



\*Criterios para Síndrome metabólico de acuerdo a la International Diabetes Federation (IDF) 2005

\*\* ENSANUT 2006

Tener tres o más de las condiciones descritas se consideran como Síndrome Metabólico. Si presentas una o más visita a tu médico y nutriólog@ cuanto antes.

4 de cada  
**10**  
mexicanos  
padece  
Síndrome  
Metabólico\*\*

## ALTERACIÓN DE LA GLUCOSA EN SANGRE

### Criterios para Síndrome Metabólico\*:



Glucosa elevada en **sangre  $\geq 100$  mg/dl** o diagnóstico previo de Diabetes

**Resistencia a la insulina:** el cuerpo no aprovecha la insulina adecuadamente y a largo plazo puede evolucionar a Diabetes



# CONSECUENCIAS DEL SÍNDROME METABÓLICO

# CONSECUENCIAS DEL SÍNDROME METABÓLICO

---

## INCREMENTO DE ÁCIDO ÚRICO

- Bloquea la capacidad de la insulina para regular la glucemia
  - Obesidad + Diabetes tipo II



# CONSECUENCIAS DEL SÍNDROME METABÓLICO

---

## AUMENTO DEL METABOLISMO DE LA FRUCTOSA EN EL HÍGADO

- Aumento de TG
  - Hígado graso no alcohólico
  - Inflamación y fibrosis hepática
  - Daño coronario



# CONSECUENCIAS DEL SÍNDROME METABÓLICO

---

## LIBERACIÓN DE ENDORFINAS CEREBRALES

- Controlan el abatimiento y reducen el malestar
  - Aumento de peso
  - Obesidad + Diabetes tipo II
  - Hipertensión + Dislipemia





# Muchas Gracias

*Alicia Baldó*