

Síndrome Metabólico: consecuencia del estilo de vida actual.

AUTORES: Sara Maldonado y Sabino Padilla

RESUMEN

En el ámbito de la salud, las consecuencias que provocan los excesos de grasa corporal y el sedentarismo son conocidas desde tiempos de la antigua Grecia. Pero es cierto que sólo durante el último siglo la obesidad ha suplantado a la malnutrición como una de las principales cuestiones en salud pública. A medida que se incrementa la prevalencia de la obesidad, aumenta también el reconocimiento de una relación entre la grasa visceral abdominal y la resistencia a la insulina, identificándose así un nuevo desorden clínico heterogéneo como factor de riesgo principal para la enfermedad cardiovascular. Este desorden se conoce como síndrome metabólico (SM). Es necesario insistir en la necesidad de actividad física regular para mantener la normalidad en las funciones metabólicas específicas. A este respecto, la combinación durante los últimos tiempos de una abundante y continuo aporte de comida y un estilo de vida sedentario resulta en trastornos metabólicos debido a la paralización de los ciclos metabólicos programados en la evolución humana, los cuales se seleccionaron para apoyar ciclos de ingesta y hambre, y actividad física y reposo en el Homo Sapiens. Los pasos recomendados para el tratamiento del SM son pérdida de peso y un incremento de la actividad física. Aunque algunas personas con SM tienen un peso normal, otros muchos tienen sobrepeso u obesidad; por ello, el objetivo es la pérdida de peso a través de un cambio a largo plazo en los hábitos alimenticios y una reducción calórica en la dieta. Las recomendaciones en relación con la actividad física son de 30 minutos de ejercicio moderado 5 días a la semana. El ejercicio físico generalmente mejora la circulación, incrementa los niveles de lipoproteínas de alta densidad (HDL-C), quema calorías, e incrementa la densidad mitocondrial, mientras que sólo la dieta probablemente no. Además, los músculos son el sitio principal para almacenar y eliminar glucosa, y como



Gipuzkoako Foru Aldundia
Diputación Foral de Gipuzkoa

Kirrolarte

TOLOSAKO  UDALA



el ejercicio conduce a formar más músculo y menos grasa, la glucosa sanguínea tiende a estabilizarse en los niveles normales, e incrementar la sensibilidad a la insulina.