

El Síndrome Metabólico: Enemigo del Corazón

El síndrome metabólico es un conjunto de condiciones que aumentan la probabilidad de desarrollar diabetes y enfermedad cardiovascular. En los últimos años se ha visto un aumento marcado en la prevalencia de diabetes en nuestra isla, lo cual contribuye al desarrollo de eventos cardiovasculares como infartos o derrames cerebrales y otras complicaciones como enfermedad del riñón, retinopatía diabética o neuropatía. Las últimas estadísticas estiman la prevalencia de diabetes en nuestra isla en aproximadamente 17%, lo cual es una cifra alarmante.

Uno de los factores que nos predispone a desarrollar esta condición es el aumento en la adiposidad (grasa) a nivel abdominal, como consecuencia de factores genéticos (herencia), vida sedentaria (nivel bajo de actividad física) y pobre alimentación. La obesidad abdominal afecta el uso de las grasas y las azúcares en nuestro cuerpo. Entre los cambios que ocurren según aumenta nuestra grasa abdominal se encuentran: un aumento en los triglicéridos, resistencia a la insulina, disminución del colesterol bueno (HDL), incremento en factores de inflamación y un alza en nuestra presión sanguínea. La insulina es la hormona o mensajero que nos permite utilizar el azúcar que obtenemos de nuestros alimentos. El colesterol bueno alto sirve como un factor de protección para la enfermedad cardiovascular.

El diagnóstico de síndrome metabólico conlleva la presencia de tres de los siguientes cinco factores:

- Niveles de azúcar en ayunas mayor a 100 mg/dL o el uso actual de medicamentos para diabetes
- Triglicéridos mayores a 150 mg/dL,
- Colesterol de alta densidad o "colesterol bueno" (HDL) menor a 50 mg/dL en la mujer o menor a 40 mg/dL en el hombre
- Presión sanguínea mayor a 130/85 mmHg o uso de medicamentos para controlar la presión sanguínea
- Circunferencia (medida) de la cintura mayor a 40 pulgadas en el hombre o 35 pulgadas en la mujer

El tratamiento de síndrome metabólico consiste en tratar aquellos factores de riesgo que son modificables. No podemos cambiar nuestra herencia, pero sí nuestro estilo de vida. Estudios científicos han comprobado que una disminución en peso de un 7-10% puede disminuir la probabilidad de desarrollar diabetes hasta en un 60% cuando la pérdida de peso se logra como resultado de un plan de alimentación saludable y ejercicio. Sin embargo el uso de medicamentos como la metformina en pacientes a riesgo de desarrollar diabetes previene el desarrollo de la condición solo en un 24%.

Hoy día existen diferentes alternativas de dietas que han demostrado eficacia en lograr una disminución considerable de peso. Idealmente se debe visitar a un nutricionista para escoger un plan de alimentación adecuado.

Entre las alternativas de dietas, se encuentra la dieta DASH (Acercamiento Dietético para Detener la Hipertensión "siglas en inglés), que se enfoca en el control de la presión sanguínea. En cuanto a las dietas enfocadas en la disminución de peso hay un sinnúmero de programas que han demostrado eficacia para disminuir peso, sin embargo, por lo general se recomiendan de 1200-1500 kilocalorías por

día en las mujeres y 1500-1800 kilocalorías por día en los hombres. Las dietas pueden variar en los porcentajes de nutrientes (proteínas, grasas y carbohidratos). Si entre nuestros problemas se encuentra la pre-diabetes o niveles de triglicéridos altos, debemos considerar una dieta alta en fibra y controlada en términos de carbohidratos (alimentos que se convierten en azúcar). Por el contrario, si padecemos de enfermedad del riñón puede que se nos recomiende una dieta baja en proteínas. Idealmente se debe trabajar de la mano de nuestro médico y nutricionista a la hora de escoger nuestro plan de alimentación de modo que se tome como base nuestros diagnósticos médicos y nuestras preferencias alimentarias en el diseño del mismo.

De acuerdo las *Guías sobre Actividad Física para Estadounidenses de 2008* del Departamento de Salud y Recursos Humanos de los Estados Unidos, el ejercicio se asocia a beneficios de salud en los diferentes grupos de edad, sexo y personas con o sin discapacidades. Diferentes estudios científicos han comprobado que el ejercicio provee beneficios en términos de riesgo de muerte prematura, eventos cardiovasculares, derrames cerebrales, ciertos tipos de cáncer, diabetes, osteoporosis, depresión y en el control de ciertos componentes el síndrome metabólico. El ejercicio nos puede ayudar a reducir nuestra presión sanguínea, aumentar nuestro colesterol bueno, mejorar la sensibilidad a la insulina de nuestro cuerpo además de sus beneficios en términos del control de peso. Los efectos del ejercicio además incluyen aumento en nuestra capacidad aeróbica, fuerza muscular, y nuestra aptitud física (fitness).

Se recomienda 150 minutos (2 horas 30 minutos) de actividad física moderada o una hora y 15 minutos de actividad física intensa. Además nuestra rutina de ejercicio debe incluir al menos dos días de ejercicios de resistencia. Se ha comprobado que la combinación de ejercicio aeróbico y de resistencia es superior a cualquiera de las dos por separado en cualquier intervalo de tiempo. Además, el beneficio del ejercicio aumenta según aumenta el tiempo o intensidad del mismo.

Es de suma importancia, tomar en consideración nuestra condición física inicial, condiciones médicas y nuestras metas a la hora de comenzar una rutina de ejercicio. Debemos obtener una evaluación médica y tomar todas las medidas necesarias para realizar ejercicio disminuyendo el riesgo de lesionarnos. Además, es importante considerar que como digo a mis pacientes: “5 minutos de ejercicio son mejores que cero minutos”. Así que si aún no estamos preparados para comenzar una rutina de ejercicio podemos realizar pequeños cambios como: estacionar nuestro vehículo más lejos del lugar que vamos a visitar, tomar las escaleras o levantarnos al menos una vez cada hora y caminar mientras trabajamos.

Sin embargo, recuerde que no hay mejor medicina que la prevención y los cambios en nuestro estilo de vida son una herramienta económica y sin efectos secundarios para mejorar o evitar muchas condiciones de salud.

Los siguientes enlaces le podrían servir de guía para dar los primeros pasos para desarrollar su plan de alimentación y ejercicios:

<https://www.choosemyplate.gov/multilanguage-spanish>

https://health.gov/paguidelines/pdf/FactSheet_for_Adults_Spanish.pdf

Author

leticiahd