

Síndrome Metabólico (y cómo evitarlo)

El síndrome metabólico es también conocido como Resistencia de Insulina o síndrome X. Esto es actualmente un grupo de factores de riesgo. Los pacientes con síndrome metabólico están a un alto riesgo de desarrollar diabetes y enfermedades cardiovasculares. Este síndrome es más frecuente en personas altas de peso u obesas que viven un estilo de vida sedentario. Las dietas altas en calorías y en grasas saturadas contribuyen a los factores de riesgo asociados con este síndrome. Los componentes clave del síndrome son la obesidad abdominal, lípidos (grasas) anormales, alta presión arterial y el no tolerar la glucosa.

Para diagnosticar el síndrome metabólico algunos doctors buscan tres o más de los siguientes factores

- Medida abdominal de más de 35 pulgadas en las mujeres y más de 40 pulgadas en los hombres
- Presión arterial de 130/85 o más
- Azúcar en la sangre de 100 o más, en ayunas
- Triglicéridos, en ayunas, de más de 150
- Colesterol HDL de menos de 50 en mujeres y 40 en hombres

Se estima que 47 millones de adultos tienen síndrome metabólico. Se estima que un millón de adolescentes tienen este síndrome.

El síndrome metabólico indica una incidencia mayor de enfermedades del corazón y diabetes tipo 2.

Para tratar este síndrome las personas necesitan hacer ejercicio regularmente, cambiar su dieta y perder peso.

Hay cinco metas para manejar el síndrome metabólico:

- Alcanzar y mantener la pérdida de peso y reducir la obesidad abdominal (trate de perder de una a dos libras por semana)
- Mantener el ejercicio regular (30-60 minutos cinco días a la semana)
- Alcanzar y mantener niveles normales de grasa
- Alcanzar y mantener presión arterial normal
- Alcanzar y mantener niveles normales en ayunas de glucosa en la sangre (bajar los carbohidratos, aumentar las frutas y vegetales.)

Conozca sus números/consulte con su médico

Es importante el que su médico evalúe los factores de riesgo para síndrome metabólico. El aumento de obesidad en adolescentes significa que muchos de nuestros niños pueden estar a riesgo de síndrome metabólico. Es importante el conocer su Índice de Masa Corporal y el de cada miembro de su familia.

Es importante el tener un exámen de sangre el cual le diga si usted está a riesgo de síndrome metabólico.

Es maravilloso el vigilar sus “números” y el verlos mejorar con dieta y ejercicio.

Las buenas noticias son que el síndrome metabólico puede ser reversible. La vida que usted salve puede ser la suya o la de un ser querido.