



EL SÍNDROME METABÓLICO

El síndrome metabólico agrupa un conjunto de trastornos metabólicos relacionados con la obesidad, tales como la hipertrigliceridemia o la hipertensión arterial, que multiplican el riesgo de diabetes y de complicaciones cardiovasculares.

El síndrome metabólico no es una enfermedad en el sentido estricto; se define como la presencia de obesidad abdominal (contorno de cintura > 94 cm para los hombres y > 80 cm para las mujeres), asociada con al menos dos de los siguientes problemas: hipertrigliceridemia, niveles anormalmente elevados de insulina, hipertensión arterial, hiperglucemia, nivel demasiado bajo de colesterol HDL (“colesterol bueno”).

Un estilo de vida poco saludable, principal factor de riesgo

Además de la posible predisposición genética, un estilo de vida poco saludable es el responsable del síndrome metabólico. La “comida basura”, acompañada de una actividad física insuficiente, provoca disfunciones metabólicas que desencadenan una inflamación crónica, que a su vez origina desórdenes metabólicos. De este modo, se establece un círculo vicioso en el que participaría el desequilibrio de la microbiota intestinal o disbiosis.

No existen síntomas visibles

Excepto la obesidad, el síndrome metabólico no tiene síntomas visibles, porque en el momento en que aparecen los síntomas, significa que el síndrome se ha convertido en enfermedad: diabetes tipo 2, aterosclerosis, enfermedad cardiovascular, etc.

Comer mejor, moverse más

Por el momento, no existe tratamiento para el síndrome metabólico. Las únicas indicaciones médicas que se aplican tanto para la prevención como para su curación son: una alimentación equilibrada, que priorice los alimentos con bajo índice glucémico y la práctica regular y continua de ejercicio físico. Si se confirma la acción de probióticos y prebióticos como reguladores del peso y del consumo alimenticio, también podría inscribirse en el tratamiento del síndrome metabólico.

Bibliografía:

- Alberti KG, Zimmet P, Shaw J. The metabolic syndrome--a new worldwide definition. *Lancet*. 2005 ; 366 (9491) : 1059-62.
- Vernay M, Salanave B, de Peretti C, et al. Metabolic syndrome and socioeconomic status in France: The French Nutrition and Health Survey (ENNS, 2006-2007). *Int J Public Health*. 2013;58(6):855-864.
- Jin C, Henao-Mejia J, Flavell RA. Innate immune receptors: key regulators of metabolic disease progression. *Cell Metab*. 2013 ; 17 : 873-82.
- Vijay-Kumar M et al. Metabolic syndrome and altered gut microbiota in mice lacking Toll-like receptor 5. *Science*. 2010 ; 328:228-31.
- Saito T, Hayashida H, Furugen R. Comment on: Cani et al. Metabolic endotoxemia initiates obesity and insulin resistance. *Diabetes* 56:1761-1772. *Diabetes*. 2007;56(12):e20-e21.
- Serino M, Luche E, Gres S, et al. Metabolic adaptation to a high-fat diet is associated with a change in the gut microbiota. *Gut*. 2012;61(4):543-553.
- Nicholson JK, Holmes E, Kinross J, et al. Host-gut microbiota metabolic interactions. *Science*. 2012;336(6086):1262-1267.
- Roberfroid M, Gibson GR, Hoyles L, et al. Prebiotic effects: metabolic and health benefits. *Br J Nutr*. 2010;104 Suppl 2:S1-S63.

Chiahuitztle Venta de Productos Naturales

Teléfonos: 01(33) 3335 8026 , 01(33) 331701 4800

e-mail: araceli@chiahuitztle.com

www.chiahuitztle.com