

INTRODUCCIÓN

- El Síndrome Metabólico es una situación clínica en la que confluyen varias alteraciones metabólicas.
- Amplia distribución mundial: poblaciones físicamente inactivas, sedentarias y con sobrepeso.
- Prevalencia elevada en población infantil y adolescente.
- Etiología multifactorial: componente genético y factores ambientales.
- Diagnóstico: «triada patológica».

DIAGNÓSTICO DEL SÍNDROME METABÓLICO	
Obesidad	IMC ≥ 30 kg/m ² PC ≥ 102 cm (hombres) PC ≥ 88 cm (mujeres)
Hiperglucemia	Glucosa ≥ 100 mg/dL
Hipertrigliceridemia	Triglicéridos ≥ 150 mg/dL
Hipertensión	Presión sistólica ≥ 130 mm Hg Presión diastólica ≥ 85 mm Hg
Disminución HDL	HDL < 40 mg/dL (hombres) HDL < 50 mg/dL (mujeres)

OBJETIVOS

- Estudio de la prevención, la fisiopatología y el tratamiento del Síndrome Metabólico.
- Determinar la importancia de la detección temprana de individuos con esta patología.

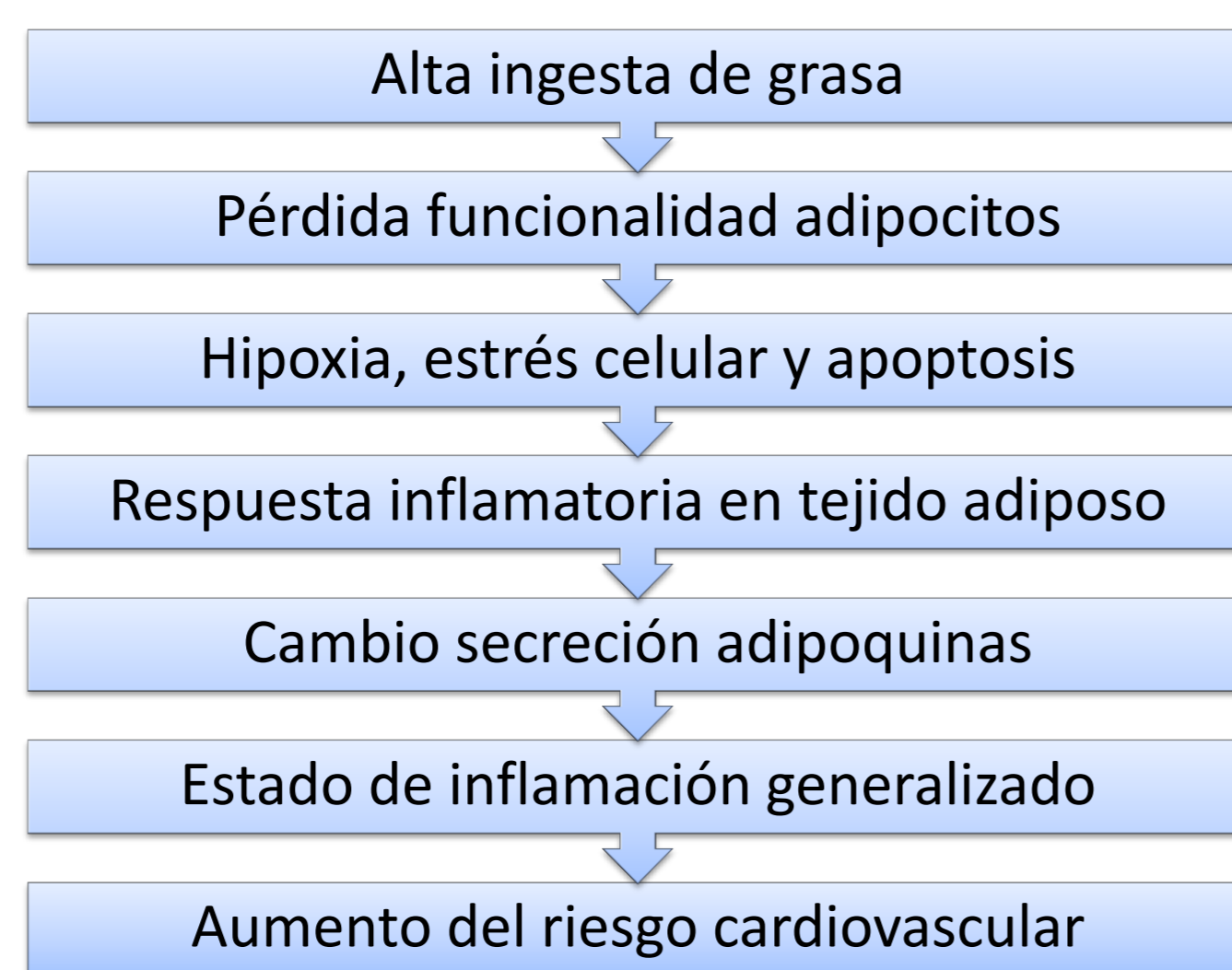
METODOLOGÍA

- Revisión bibliográfica utilizando libros, tesis doctorales publicadas y bases de datos especializadas como «PubMed».
- Palabras clave: Síndrome Metabólico, obesidad, tejido adiposo, hipertensión, resistencia a la insulina, dislipemia, diabetes.

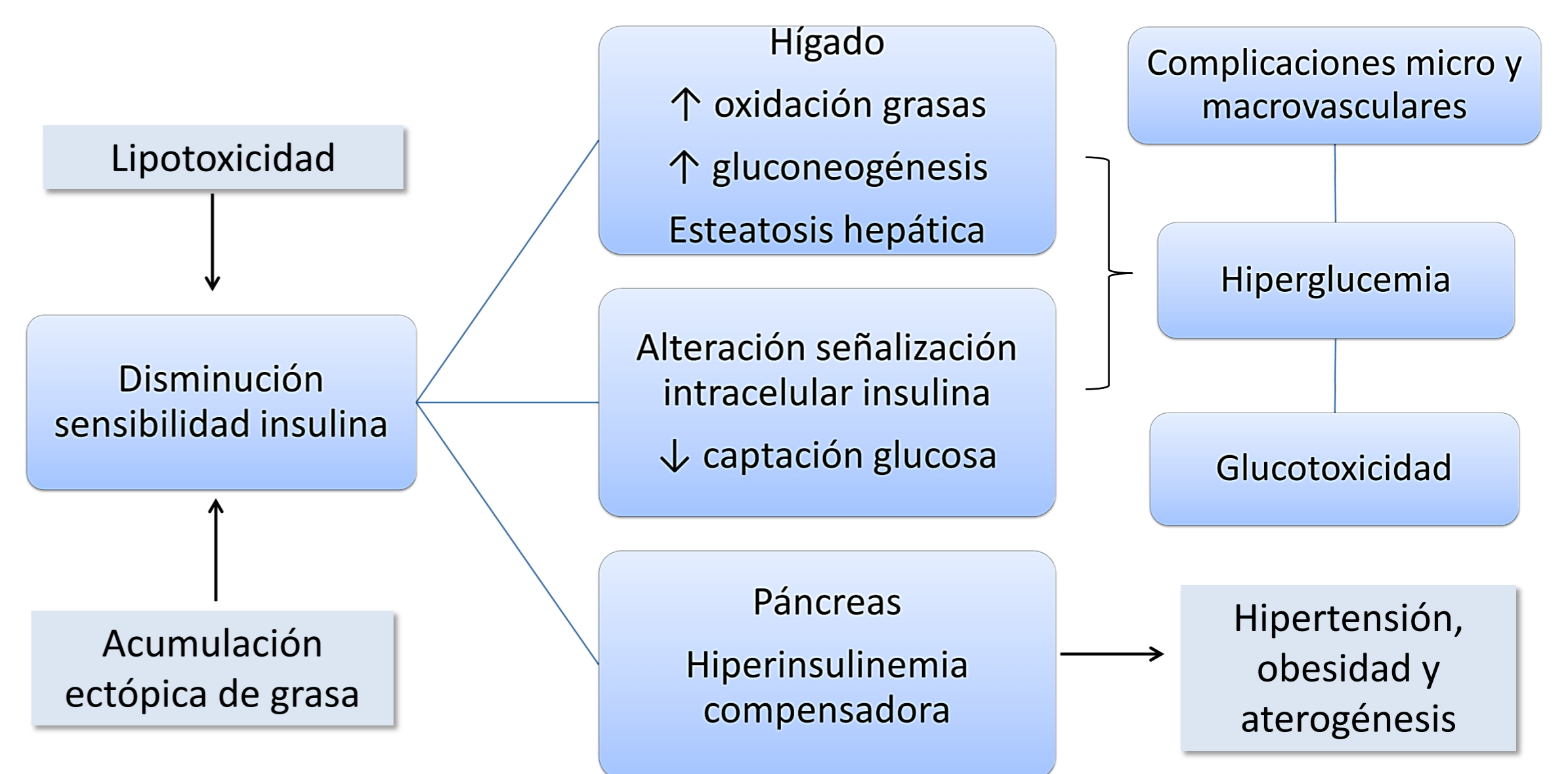
RESULTADOS Y DISCUSIÓN

OBESIDAD VISCERAL

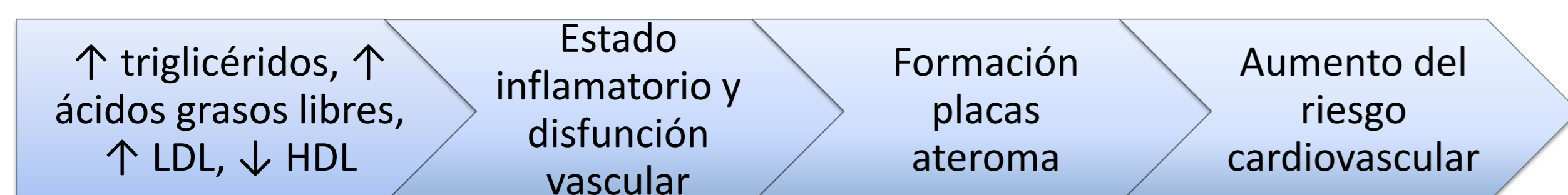
- Acumulación ectópica de grasa
- Músculo esquelético
- Páncreas
- Hígado
- Lipotoxicidad
- Tejido adiposo blanco como reserva energética y órgano metabólicamente activo: secreción de adipocinas proinflamatorias



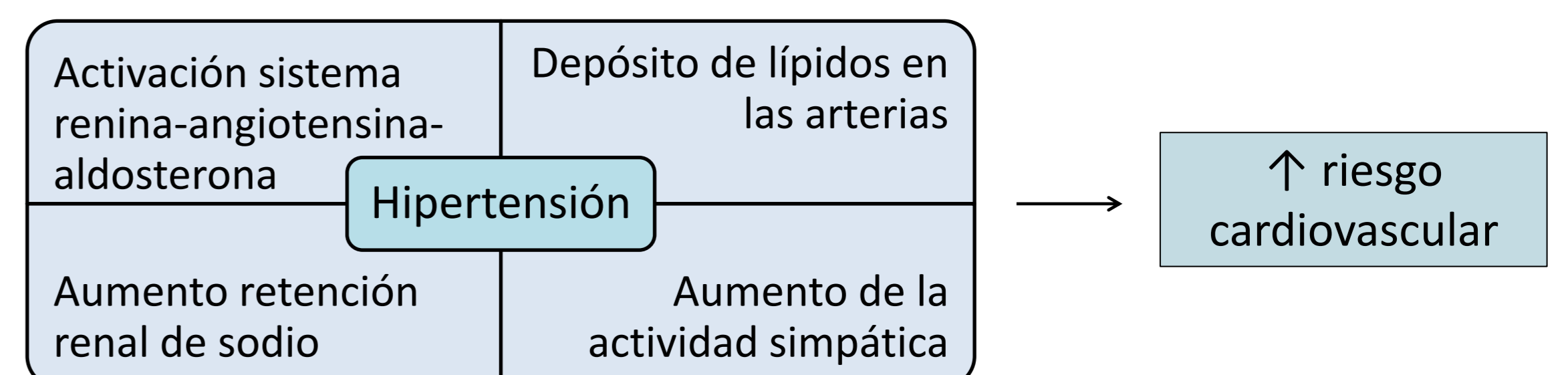
RESISTENCIA A LA INSULINA



DISLIPEMIAS



HIPERTENSIÓN ARTERIAL



PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

Dieta

- Restricción calórica: ayuda a perder peso
- Composición:
 - ↓ grasas saturadas ↓ colesterol ↓ grasas trans
 - ↓ azúcares simples
 - ↑ vegetales ↑ frutas
 - ↑ PUFA ↑ MUFA

Ejercicio físico

- Ayuda a perder peso
- Aumenta los niveles de HDL
- Disminuye los niveles de triglicéridos
- Mejora la sensibilidad a la insulina
- Disminuye la presión arterial
- Modula el apetito

Dejar de fumar

- El tabaco contiene sustancias que aumentan el riesgo cardiovascular

- Terapias farmacológicas
- Cirugía bariátrica

Las enfermedades cardiovasculares son la primera causa de muerte en el mundo

El mejor tratamiento es la prevención



Educar hábitos saludables desde la infancia

Los objetivos del tratamiento son:

- Mejorar la calidad de vida del individuo
- Disminuir el peso y la adiposidad visceral
- Controlar los factores de riesgo

CONCLUSIONES

- El Síndrome Metabólico se está convirtiendo en un importante problema de salud pública a nivel mundial.
- La obesidad y la resistencia a la insulina tienen un papel fundamental en la fisiopatología de esta enfermedad.
- Las alteraciones del Síndrome Metabólico aumentan la probabilidad de desarrollar patologías cardiovasculares y Diabetes Mellitus tipo 2.
- El mejor tratamiento es la prevención por lo que tiene una gran importancia educar hábitos saludables desde la infancia.

BIBLIOGRAFÍA MÁS RELEVANTE

- Grundy SM. Metabolic syndrome update. Trends in Cardiovascular Medicine 2016; 26:364-373.
- Han TS, EJ Lean M. Metabolic syndrome. Medicine 2014; 43:80-87.
- Villalobos Sánchez A, Millán García G, Narankievickz D. Síndrome metabólico. Medicine 2017; 12:2485-2493.
- Carvajal Carvajal C. Síndrome Metabólico: definiciones, epidemiología, etiología, componentes y tratamiento. Medicina Legal de Costa Rica 2017;34.
- Saklayen MG. The global epidemic of the metabolic syndrome. Current Hypertension Reports 2018; 20:1-12.
- Suárez Carmona W, Sánchez Oliver AJ, González Jurado, JA. Fisiopatología de la obesidad: perspectiva actual. Revista Chilena de Nutrición 2017; 44:226-233.
- Rodolfo Lhasen M. Síndrome metabólico y diabetes. Revista Médica Clínica Las Condes 2014; 25:47-52.