

5 pasos para prevenir el síndrome metabólico



El síndrome metabólico es una condición cada vez más común en todo el mundo, y su prevalencia ha aumentado en los últimos años debido a la creciente epidemia de obesidad y la falta de actividad física. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), se estima que alrededor del **25%** de la población adulta mundial tiene síndrome metabólico.

El síndrome metabólico se debe a una resistencia a la insulina. La insulina es la hormona que ayuda a que la glucosa en la sangre ingrese a las células y convierte el azúcar que consumimos en la energía necesaria para vivir.

Si las células se vuelven menos sensibles a la insulina, la glucosa tendrá más dificultades para entrar en las células, causando altos niveles de glucosa en la sangre y una inflamación crónica.

Los factores de riesgo para el síndrome metabólico incluye:

- La obesidad abdominal,

- La inactividad física,
- La edad,
- El historial familiar de diabetes,
- La hipertensión arterial,
- El colesterol HDL bajo y
- Los niveles elevados de triglicéridos.

El aumento de peso, especialmente el exceso de grasa visceral, empeora la inflamación y agrava las complicaciones del síndrome metabólico. Además, el síndrome metabólico se ha relacionado con un mayor riesgo de padecer cáncer, enfermedades renales y problemas de salud mental como la depresión y la ansiedad.

¿El síndrome metabólico es reversible?

Si consideramos que varios de los factores de riesgo para el desarrollo del síndrome metabólico son modificables, este síndrome es prevenible o reversible si se aborda a tiempo y si no existe un daño celular permanente en el cuerpo.

Sin embargo, si en la familia existen varios padecimientos asociados con este síndrome, deberás esforzarte más para prevenirlo, en comparación con alguien que no tenga una predisposición genética.

El síndrome metabólico es mucho más difícil de revertir, cuando existe daño significativo en el corazón, vasos sanguíneos y otros órganos.

Por ello es muy importante realizarte un **diagnóstico metabólico** y tratarte lo antes posible.

Si adviertes o ya te diagnosticaron síndrome metabólico, considera practicar estos

5 pasos para prevenir o revertir el síndrome metabólico:

1. Bajar de peso o mantener un peso saludable

Perder peso (del 5% al 7% del peso corporal) reduce el riesgo de desarrollar diabetes, especialmente la reducción de la grasa visceral alrededor de la cintura. Por lo que, es recomendable una dieta saludable y realizar ejercicio.



2. Comer saludable

Una dieta saludable que incluya frutas y verduras, granos integrales ricos en fibra, fuentes de proteínas magras, como pescado, pollo, huevos y frijoles, así como una cantidad moderada de grasas no saturadas; ayuda a evitar picos de azúcar en la sangre, disminuir tu presión arterial y perder peso.

Cuando comas de manera saludable, limitar lo siguiente:

- Bebidas azucaradas y botanas
- Bebidas alcoholicas
- Comidas con alto contenido de sal
- Grasas saturadas y grasas trans



3. Hacer ejercicio (muévete más, siéntate menos)

Realiza ejercicios al menos 30 minutos, cinco días a la semana para ayudar a quemar calorías durante el entrenamiento y combinarlos con dos o tres días de entrenamiento de fuerza ayuda al metabolismo y a quemar calorías inclusive después de hacer ejercicio.

La inactividad física, es decir, la suma de horas al día que pasamos sentados, está asociada con el síndrome metabólico y la diabetes.



4. Conocer el historial médico de tu familia

El síndrome metabólico, podría ser hereditario y existe mayor probabilidad de desarrollarlo si esta en tus genes, pero eso no significa que lo desarrollarás ya que algunos factores de riesgo pueden modificarse. De ahí la importancia de conocer los antecedentes médicos de tu familia.



5. Monitorear tu salud

Si sospechas que tienes síndrome metabólico o ya te diagnosticaron, es importante consultar frecuentemente a tu médico y seguir el tratamiento indicado. Recuerda que mejorar tu estilo de vida con la recomendaciones indicadas te ayudará a verte y sentirte mejor. Realízate un **diagnóstico metabólico**, invierte en tu salud, no gastes en tu enfermedad.



Dra. Karina I. Castro Medina

Médico cirujano

Educadora en diabetes

Especialista en diagnóstico metabólico
