

Seminario “Hacia el SLAN 2009”
Síndrome metabólico. Tratamiento dietético y actividad física
M.Sc Zulema Zarzalejo

La disminución del peso y el incremento de la actividad física son necesarios para contrarrestar los efectos fisiopatológicos y clínicos del síndrome metabólico. La modificación en la dieta y en los hábitos sedentarios de vida, son claves para lograr una efectiva pérdida de peso de una manera accesible y sostenible y disminuir el riesgo a enfermedad crónica no transmisible del adulto.

La Intervención más importante se realiza en los macronutrientes: grasas y carbohidratos ya que su manipulación puede modificar favorablemente la resistencia a la insulina. Las grasas deben aportar menos del 30% de las calorías totales y de estas, los ácidos grasos saturados (AGS) no más del 7 %. Incrementar a 13% el aporte de ácidos grasos monosaturados (AGM), mejora la sensibilidad a la insulina y promueve el control glicémico. El aporte de ácidos grasos polinsaturados (AGP), es menor al 10% y sus beneficios se ven reflejados en una mejoría en la tasa de utilización periférica de la glucosa, en la acción de la insulina y reducción de la adiposidad.

A pesar de lo simple del concepto que los carbohidratos son una fuente esencial de energía para el cuerpo, resulta que su rol en el metabolismo energético es la piedra angular en la regulación de la ingestión energética y el mantenimiento del peso corporal. Ellos deben proveer el mayor porcentaje del requerimiento energético total (50%), con variaciones según características resaltantes de la enfermedad pero lo más importante es la composición de los carbohidratos de la dieta. Estos deben ser de bajo índice glicémico (IG) y con alto contenido de fibra dietética. Es necesario conocer que el IG varía según el tipo de alimento debido a ciertas características del mismo que influyen en la velocidad de la digestión y la absorción, haciéndola mas lenta y por consiguiente ayudan a la manipulación de la respuesta glicémica del paciente.

Existe el consenso que el ejercicio moderado es efectivo en el descenso de los niveles de resistencia a la insulina, debido a que moviliza grasa abdominal y la depositada en la parte superior del tronco la cual es asociada con el grado de sensibilidad a la insulina. Es el efecto combinado entre dieta y ejercicio el que puede potenciar el efecto sobre el control metabólico.

Se debe conseguir el control del peso a largo plazo, lo que implica una adecuada relación especialista – paciente necesaria para realizar la educación nutricional a fin de lograr las modificaciones dietéticas requeridas y ofrecer un programa de seguimiento posterior al periodo de reducción.

Referencias bibliográficas consultadas:

1. Panico S, Ianuzzi A. Dietary fat composition and the metabolic syndrome. *Eur.J.Lipid Sci. Technol.* 2004; 106,61-67
2. Jing JL, Chang JH, Dong Xie. Anti-obesity effects of conjugated linoleic acid, docosahexaenoic acid, and eicosanpentanoic acid. *Mol Food Res.* 2008;52,631– 45
3. Buckland G, Bach a, Serra-Majen, L. Obesity and mediterranean diet: Obesity review of observacional and intervention studies. *Obesity reviews* 2008; 9,582– 93)
4. Esposito K, Ciotola M, Giugliano D. Mediterranean diet and metabolic síndrome. *Mol Food Res.* 2007;51,1268-1274
5. Soringen F, Rojo-Martínez E, Rodruguez de Fonseca F. Obesity and the matabolic síndrome in Mediterraneans countries: A hypothesis related to olive oil. *Mol Food Res.* 2007; 51,1260-167.
6. Brennan Ch S, Dietary fibra, glycaemic response, and diabetes. *Mol. Nutr. Food Res.* 2005;49, 560-70
7. Van Baak MA, Astrup A. Consumption of sugars and body weight. *Obesity reviews.* 2009;10(S1)9-23
8. Arob L, Bonet ML.and col. Summary and general conclusions/autcomes on the role and fate of sugars in human nutrition and health. *Obesity reviews.* 2009;10(S1)55-8
9. Ferland A, Brassard P, Lomieux S. Impact of high fat -low –carbohydrate, high –low glycaemic index or low caloric meals on glucose regulation during aerobic exercise in type 2 diabetes. *Diabetes UK. Diabetic Medicine* 2009;26,589-95