

¿Conoces el Síndrome metabólico?

Los hábitos poco saludables pueden dar lugar a esta condición que aumenta, notablemente, la probabilidad de sufrir problemas cardíacos o diabetes.



REDACCIÓN | Madrid - 03-03-2017

El **Síndrome Metabólico (SM)** es resultado directo de hábitos poco saludables como una mala alimentación o falta de ejercicio físico. Los hombres, más que las mujeres, tienden a descuidar su alimentación y tener hábitos poco saludables; aunque entre las mujeres la prevalencia aumenta en un 60% a partir de la menopausia como consecuencia de los cambios hormonales. Por eso, sino se distingue entre rangos de edad, aproximadamente el mismo porcentaje de varones y mujeres padecen síndrome metabólico en España, cerca del 31% de la población adulta o lo que es lo mismo, uno de cada tres.

Pero, ¿qué implica esta condición? La **acumulación de grasa en la zona abdominal, una elevada tensión arterial, niveles altos de glucosa o triglicéridos o niveles bajos de colesterol HDL**, son medidores de salud muy habituales pero escasamente valorados; sin embargo, la aparición simultánea de, al menos, tres de estos factores de riesgo supone una triada muy peligrosa, que se conoce como Síndrome Metabólico.

Además, este síndrome aumenta la probabilidad de sufrir problemas cardíacos o diabetes, motivo por el que la **Sociedad Española de Medicina Estética (SEME)** ha lanzado la campaña de concienciación "Síndrome Metabólico, de pequeños síntomas a grandes problemas" para promover su prevención.

"Una clara señal de hipertensión es el padecimiento de cefaleas recurrentes, por lo que es importante comenzar a regular la tensión"

EXCESO DE GRASA EN LA CINTURA

La acumulación de grasa como consecuencia de sobrepeso es un riesgo para la salud. A diferencia de las mujeres, **los hombres tienen más tendencia a concentrar la grasa en la zona abdominal** y esta condición está directamente relacionada con el desarrollo de enfermedades cardíacas o diabetes. Por eso, un perímetro de cintura mayor a 102 cm y 88 cm (para varones y mujeres, respectivamente) supone un claro indicativo de que debemos hacer cambios drásticos en la alimentación y aumentar el tiempo de ejercicio aeróbico, como correr o nadar.

En el caso de las mujeres que se acercan o ya han pasado a la menopausia, el desorden endocrínico que se produce en consecuencia favorece la aparición de grasa intra-abdominal, una disminución del metabolismo basal y ralentización de la tasa metabólica; por eso, es importante acudir a un nutricionista especializado en menopausia.

HIPERTENSIÓN ARTERIAL

Con el envejecimiento aumenta la probabilidad de sufrir hipertensión pero se pueden tomar medidas para mejorar este problema; sin embargo, **un alto porcentaje de personas no saben que sufren esta dolencia**. Por este motivo es también conocida como la "muerte silenciosa". La falta de tratamiento de un hipertenso puede llevar al paciente a sufrir accidentes cardiovasculares como ictus o infartos de miocardio.

Una clara señal de hipertensión es el padecimiento de cefaleas recurrentes. En estos casos, es importante comenzar a controlar de forma regular la tensión –al menos una vez a la semana- y acudir al médico de cabecera si se observa una alteración en los valores.

Por supuesto, **el sobrepeso, el tabaquismo o un consumo excesivo de sal pueden empeorar o, incluso, causar esta afección**. El estrés excesivo y prolongado también está relacionado con esta alteración. Por eso, ejercicios de meditación como el mindfulness o la práctica de actividad física regular pueden ayudar a mejorar nuestra tensión. En cuanto a la alimentación, se aconseja tomar alimentos ricos en potasio, magnesio y calcio, que pueden ayudar a controlar este problema.

GLUCOSA ELEVADA EN SANGRE

La glucosa es una fuente de energía para las células, pero **un alto nivel de estas pueden dañar los vasos sanguíneos** y, en consecuencia, producirse problemas cardíacos, oculares, hepáticos o daños cerebrales.

Las principales causas son una mala dieta y una vida sedentaria. Los trabajos de oficina son especialmente proclives a favorecer la aparición de este "desajuste", ya que el trabajador permanece muchas horas sentados y, en muchas ocasiones, mal alimentado; sobre todo por la toma excesiva de bebidas carbonatadas, con cafeína y/o ricas en azúcares.

La práctica de deporte y mantener un buen nivel de tonificación muscular puede ayudar a mejorar los niveles de azúcar en sangre.

"La población está muy concienciada sobre el peligro que supone tener el colesterol alto"

NIVELES ELEVADOS DE TRIGLICÉRIDOS

Los triglicéridos son el principal tipo de grasa transportado a través del organismo. Consumir más alimentos de los necesarios o sufrir sobrepeso puede derivar en un nivel elevado de estos. El principal problema de mantener niveles elevados de triglicéridos en sangre es que **puede desembocar en problemas cardiovasculares importantes**. De hecho, es la principal causa para el desarrollo de la aterosclerosis, al producirse estrechamientos que impiden que la sangre fluya dentro de las arterias coronarias y, como consecuencia, puede causar angina de pecho o infarto de miocardio. Según la Sociedad Española de Arteriosclerosis (SEA), "entre el 10% y el 15% de los hombres españoles tiene unos niveles de triglicéridos por encima de los 200 mg/dl, cuando los valores recomendables deberían encontrarse por debajo de los 150 mg/dl". Una vez más, la diabetes y la obesidad son las principales razones de esta afección; pero el consumo regular de alcohol es otro mal hábito a tener en cuenta.

BAJOS NIVELES DE HDL

La población está muy concienciada sobre el peligro que supone tener el colesterol alto pero el colesterol HDL contribuye, precisamente, a bajar el colesterol "malo" o LDL. Por lo tanto, **bajos niveles de HDL pueden derivar en enfermedades cardíacas**. Una mala alimentación, el tabaco y un exceso de alcohol pueden ser causantes de este problema. Algunos de los factores relacionados con los niveles bajos de HDL son el tabaquismo, el consumo excesivo de alcohol y/o el consumo excesivo de grasas saturadas y "trans".