

# Reportajes

## Síndrome metabólico.1ª parte

### FACTORES QUE INFLUYEN EN LA MEJORA DEL SÍNDROME METABÓLICO

#### 1. EL ESTILO DE VIDA. EL ESTRÉS OXIDATIVO



El estudio del estilo de vida de los pacientes, es importante en el interrogatorio, e intentar reconducirlo forma parte del tratamiento.

Un estilo de vida inadecuado como el tabaquismo, la drogadicción, el alcoholismo, el estrés crónico, la depresión y la ansiedad junto con el estrés oxidativo, que significa el bloqueo de los sistemas de desintoxicación celular, nos provoca el Síndrome x o Metabólico. Esto implica un proceso de inflamación crónico y silencioso que se perpetúa y que provoca la presencia de cito-quinas como la IL6,IL10, PCR, plasminógeno, fibrinógeno.Estos elementos pueden utilizarse para determinar mediante analíticas en sangre, el riesgo de padecer ciertas enfermedades cardiovasculares.

Esta situación viene empeorada por la contaminación atmosférica, microondas, el ordenador, aditivos, conservantes y colorantes etc propios de la forma de vida actual.

Podríamos decir que el estrés oxidativo es precursor a la vez que consecuencia del Síndrome metabólico generándose mayor resistencia a la insulina, oxidación del colesterol, etc.. El tejido adiposo secreta hormonas relacionadas con la saciedad y la resistencia a la insulina, y se observa una reducción de adiponectina (cito-quina antiinflamatoria producida por los adipocitos ) y una reducción de la leptina que ejerce un control de la saciedad. También puede verse afectado el ATP mitocondrial pues si se padece el Síndrome x o Metabólico se requiere mayor cantidad de ATP. El aumento de Triglicéridos también favorece la producción de superóxidos vasculares y reducción del óxido nítrico. El estrés oxidativo ocasiona daño en la pared vascular, favoreciendo el desarrollo de hipertensión y aterosclerosis.

#### 2. EL EJERCICIO FISICO

Como prevención y tratamiento del Síndrome X o Metabólico, el ejercicio ayuda a disminuir los valores de los marcadores inflamatorios como

la proteína C reactiva, el fibrinógeno la IL6, IL10, TNF alfa, los leucocitos y el sobrepeso.

El IMC (índice de masa corporal) se calcula mediante el cociente entre el peso en Kg y la altura al cuadrado en metros.

El IMC de 18,5 a 25: normo-peso

El IMC de 25 a 30: sobrepeso

El IMC de 30 a 40: obesidad

EL IMC superior a 40: obesidad severa.

Con este método no queda medida la adiposidad abdominal y esto nos puede confundir en deportistas con un elevado IMC por la presencia de musculatura sin necesidad de grasa acumulada.

Siempre se adecuara el ejercicio a la edad y a las condiciones individuales, al igual que el control de la alimentación y la reducción de las calorías totales.

La estimulación de 1 hora caminando (5 km/ h ) supone un consumo de 300 kcal , 1 hora de marcha rápida ( 8 km/ h ) consume 500 kcal.

Una pérdida de peso en esta condición contribuye a una reducción del desarrollo de la Diabetes tipo II, ya que el ejercicio es beneficioso en la disminución de la insulino-resistencia, reduce el riesgo cardiovascular y el sobrepeso y mejora el índice glucémico

## ALGUNOS SUPLEMENTOS Y REMEDIOS NATURALES

GUGUL ( Extracto de la resina ) - Es un remedio ayurvédico que ayuda a reducir los triglicéridos y el colesterol total en sangre sin causar efectos secundarios. Tiene propiedades antiinflamatorias, analgésicas anti-reumáticas y artríticas.



GYMNEMA SYLVESTRE (Extracto de la hoja )  
- Mejora el funcionamiento y el rendimiento de las células beta que sintetizan insulina en el páncreas, también ejerce una función regeneradora pancreática y regula el

metabolismo de la glucosa, por ello está indicada en la diabetes tipo II no insulino-dependiente y en la hiperglucemia.

**ÁCIDO ALFA LIPOICO** - Es el principal antioxidante para combatir el síndrome x, ayuda a reciclar otros antioxidantes como la Vit E y C. Protege de la oxidación del colesterol LDL y mejora la resistencia a la insulina, propiciando la liberación de energía de las calorías de los alimentos.

**OMEGA3** - Disminuye la presión sanguínea, reduce las alteraciones vasculares y tiene un efecto reductor del colesterol en sangre, amortigua el estrés oxidativo y ejerce una acción y ayuda a incrementar el HDL colesterol (colesterol bueno).

**COENZIMA Q10 O UBIQUINOL** - Como antioxidante de los lípidos, reduce el riesgo de aterosclerosis y la viscosidad de la sangre. Sintetiza ATP por fosforilación oxidativa y esta energía es utilizada por el corazón para el bombeo y circulación eficaz del sistema cardiovascular.

**LEVADURA DE ARROZ ROJO (Monascus purpureus monacolina k)** - Ayuda a reducir los niveles de LDL colesterol y triglicéridos. Reduce la síntesis hepática de colesterol (inhibe la enzima HMG COA reductasa 3 metil-glutaril-coenzima A reductasa).

**EXTRACTO DE CINNAMOMUN (Canela)** - Los poli-fenoles activan la fosforilación del receptor de la insulina, incrementando la sensibilidad a la hormona y aumentando así la recaptación de la glucosa y la reducción de los niveles de azúcar en sangre.

**CHITOSAN (Fibra de crustáceos)** - Es un extracto natural de crustáceos marinos que pueden ayudar a controlar el peso, al reducir parcialmente la absorción de la grasa dietética, gracias a su efecto fibra.

**RESVERATROL** - Estimula la acción de la enzima oxido nítrico sintasa para la formación de oxido nítrico para poder mantener la relajación arterial e inhibir la agregación plaquetaria. Es un potente antioxidante frente a los radicales hidroxilo, altamente peligrosos para el ADN. Activa el gen Sirt1 que tiene una acción reguladora del almacenamiento de grasa en respuesta a la dieta y ejerce una buena función cardíaca. Mejora la sensibilidad a la insulina y reduce el azúcar en sangre y el colesterol.

**CROMO** - Disminuye el nivel de azúcar en sangre y también el aumento de la producción de grasa, facilitando la pérdida de grasa y la formación de musculatura. Mejora el ratio HDL/ LDL.

**MAGNESIO** - Participa en el metabolismo de la glucosa como modulador de la acción de la insulina en relación al azúcar en sangre, se le conoce como el nutriente que revierte la resistencia a la insulina. Ejerce un efecto anti-hipertensivo, previene la hiperinsulinemia y mantiene la bomba sodio potasio en equilibrio (sodio fuera y potasio dentro).

ZINC - Ayuda al páncreas a la formación de insulina y a su utilización. Aumenta los niveles de leptina, hormona que se produce en las células grasas como señal en el cerebro de las ganas de comer. Su déficit provoca Diabetes tipo II e insulino-resistencia y el nivel de cobre aumenta incrementando la grasa (triglicéridos).

VITAMINA E - Su principal función es la prevención de la oxidación del colesterol, la lesión arterial y el exceso de coagulación sanguínea. Ayuda a reducir el nivel de glucosa y restaura la función de la insulina, es una vitamina protectora frente al estrés oxidativo.

VITAMINA C - Es un antioxidante que neutraliza los radicales libres, propiciados por un aumento de la glucosa, protegiendo a los vasos sanguíneos y al colágeno, siendo muy útil en la hipertensión arterial.

## INTERES DEL TEST GENÉTICO

Es necesaria la realización de un test genético completo para poder prevenir este Síndrome en cuanto a la personalización de la alimentación y poner un adecuado estilo de vida. Hemos visto como las complicaciones del Síndrome Metabólico pueden llevarnos a padecer enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo II, hipertensión arterial, obesidad, estrés oxidativo etc. Por ello sería interesante realizar una medicina preventiva con el test de saliva de los polimorfismos genéticos, para establecer los riesgos individuales y poder mejorar el estilo de vida y la alimentación idónea personalizada de cada paciente, que dependiendo de sus resultados, nos permitirá poder trazar una estrategia de tratamiento dietético, deportivo y dar suplementos adecuados, así como medicamentos si fueran necesarios, de acuerdo a la obtención en ese test de los fármacos más eficaces y compatibles como ejemplo: las estatinas y los anti-hipertensivos y escoger entre todos ellos, los idóneos para el paciente.

DRA. CONCHITA MIR RODON C/Balmes, 299, 4º 1ª                      08006 BARCELONA  
Tel 93 2021211 / 669483131

e-mail: [22767cmr@comb.cat](mailto:22767cmr@comb.cat)[www.conchitamir.com](http://www.conchitamir.com) .