

Reportajes

SÍNDROME METABÓLICO. 2ª PARTE. REMEDIOS NATURALES



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 que encierra un proceso de inflamación crónico y silencioso que se perpetúa.

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

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.

ALGUNOS SUPLEMENTOS Y REMEDIOS NATURALES

- Gugul (Extracto de la resina)

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 insulina - dependiente y en la hiperglucemia.

- Ácido 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.

- Omega - 3

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 (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 cardiaca.

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 hiper-insulinemia 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.

EL TEST GENÉTICO

Hoy en día con la realización de un test genético completo, se pueden dar informaciones muy importantes sobre la alimentación y la forma de vida para no caer en este problema.

Actualmente ya se pueden realizar este tipo de pruebas y nos dan mucha información sobre las predisposiciones personales.

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

www.conchitamir.com .