

Familia Yakult

Publicación exclusiva para clientes suscriptores de Yakult / Enero de 2019 / Año XXV / No. 291 / Distribución Gratuita

Síndrome metabólico

PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES METABÓLICAS



35
ANIVERSARIO
Yakult
Distribuidor Yakult Guadalupe S.A. de C.V.

Los malos hábitos de alimentación, la inactividad física, un estilo de vida inapropiado e incluso los genes, son factores detonantes para que se produzca el síndrome metabólico. De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, este problema se manifiesta cuando una persona presenta al mismo tiempo resistencia a la insulina, alteraciones en los niveles de glucosa en la sangre, hipertensión arterial y obesidad, entre otros componentes.

Atentamente / Comité Editorial

Definición

El concepto de síndrome metabólico surgió a partir del reconocimiento por parte del endocrinólogo estadounidense Gerald Reaven en 1988, a partir de una constelación de factores de riesgo que identificó como “síndrome X”.

Hoy en día, el síndrome metabólico cuenta con varias definiciones que se basan en parámetros fisiológicos tales como el estado nutricional, los niveles de glucosa, lípidos en la sangre y la presión arterial.



La Organización Mundial de la Salud estableció una primera definición en 1998, cuyo factor principal y requerimiento absoluto para la definición es la existencia de resistencia a la insulina.

Más tarde, el Tercer Programa Nacional de Educación en Colesterol (NCEP-III) de Estados Unidos lo definió como la condición en la que se encuentran presentes tres de las siguientes cinco características:

- Obesidad central, definida como una circunferencia abdominal mayor o igual a 102 cm en hombres y 88 cm en mujeres.

- Hipertensión arterial en tratamiento o presión arterial mayor o igual a 130/80.
- Diabetes en tratamiento o nivel de la glucemia en ayunas mayor o igual a 100 mg/dl.
- Hipercolesterolemia en tratamiento o colesterol-HDL reducido, menos a 40 mg/dl en hombres o 50/ml en mujeres.
- Hipertrigliceridemia en tratamiento o trigliceridemia mayor o igual a 150 mg/dl.

Por su parte, la Federación Internacional de Diabetes la define como la obesidad central más dos de los criterios antes listados.

Epidemiología

En América Latina, las prevalencias de síndrome metabólico reportadas son consistentes entre los diferentes países y dependen de la definición aplicada, de los rangos de edad seleccionados, de la proporción entre hombres y mujeres, así como del tipo de población analizada (urbana o rural).

En términos generales, puede afirmarse que una de cada tres o cuatro personas mayores de 20 años, cumple con los criterios para el diagnóstico de síndrome metabólico, dependiendo de la definición que se emplee. La prevalencia aumenta con la edad, es un poco más frecuente en mujeres y se ha acrecentado en la última década.

Se trata de una condición que puede explicarse por la participación de diversos factores, entre los que destacan la raza, la malnutrición materno infantil, los cambios en los estilos de vida (incluyendo el proceso de urbanización), el envejecimiento de la población y el registro de un mayor número de casos entre la población joven, entre otros.

La más reciente Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT 2012), reportó en la población adulta de 20 años o más, una prevalencia combinada de **sobrepeso u obesidad** de 73% para las mujeres y de 69.4% para los hombres. Entre las mujeres, el valor máximo de sobrepeso se presenta entre los 30 y los 39 años de edad, mientras que en los hombres se observa entre los 60 y los 69 años.

Asimismo, la ENSANUT 2012 reportó 22.4 millones de personas con **hipertensión arterial**, de las cuales solo 5.7 millones se encuentran bajo control.

También indica que 1.8% de los adolescentes cuenta con un diagnóstico previo de hipertensión, con una incidencia mayor entre las mujeres con 2.5%, que entre los hombres con 1.2%.

En la población de entre 50 y 59 años de edad, 19.4% de las mujeres y 19.1% de los hombres refirieron haber sido diagnosticados con **diabetes**; para los grupos de 60 a 69 años también se observó una prevalencia mayor en las mujeres que en los hombres (26.3 y 24.1%, respectivamente), que se acentúa en el grupo de 70 a 79 años de edad (27.4 y 21.5%).

La obesidad, la hipertensión arterial y la diabetes mellitus, junto con la elevación de triglicéridos y la disminución de colesterol de alta densidad (“bueno”), forman parte de los factores para el diagnóstico del síndrome metabólico.

De acuerdo a la Fundación para la Diabetes, las implicaciones para la salud de la población son de máxima importancia, ya que el riesgo de presentar diabetes tipo 2 se multiplica por 4 o 5; el riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular es del doble y el de fallecimiento por 1.5. También se puede citar el aumento de riesgo de hígado graso, enfermedad renal crónica, ovario poliquístico, aumento de ácido úrico y de episodios de gota, trastornos del sueño, entre otros problemas.

Comité Editorial

Ana Elisa Bojorge Martínez, Hugo Enrique González Reyes, Lorena Flores Ramírez, Rafael Humberto Rivera Cedano. **Diseño gráfico:** Gerardo Daniel Cervantes Toscano. **Caricaturas:** Raúl Humberto Medina Valdez Cel. 33 1020 9567. **Impresión:** Zafiro Publicaciones. Calle Cartero No. 42 Col. Moderna, Guadalajara, Jal. Tel: 3619-3641. Familia Yakult es una publicación mensual de Distribución Gratuita Editada por Distribuidora Yakult Guadalajara, S.A. de C.V., Periférico Poniente Manuel Gómez Morín No. 7425, Tel. 3134-5300. Por Cesión del Certificado de Reserva de Derechos de Autor al uso exclusivo del Título No. 003657, Según Anotación Marginal Por Cambio de Titular de Fecha 17 de Mayo de 2002; Certificado de Licitud de Título No. 8408; Certificado de Licitud de Contenido No. 6223. Reservado todo los derechos de reproducción. Distribución gratuita por Distribuidora Yakult Guadalajara S.A. de C.V., Periférico Manuel Gómez Morín No. 7425, Tel. 3134-5300 Certificado de Reserva de Derechos al uso exclusivo del Título No. 003657; Certificado de Licitud de Título No. 8408; Certificado de Licitud de Contenido No. 6223. Reservado todo los derechos de reproducción. Tiro: 115,000 ejemplares. **Teléfonos Sucursales:** Ameca: 01375-758-1213, Chapala: 01376-765-5152, Cd. Guzmán: 01341-413-8376, Colima: 01312-313-7597, Lagos de Moreno: 0147-474-11011, Manzanillo: 0131-4333-6936, Tepatlán: 0137-878-16160, Ocotlán: 01392-9254130, Puerto Vallarta: 013-22-29-91-594, Autlán: 013-17-38-13-403, E-mail: revista_familia@yakult.com.mx

Factores de riesgo y diagnóstico

Se conoce como factor de riesgo a aquello que incrementa la probabilidad de contraer una enfermedad o condición.

Mientras más factores tenga una persona para el síndrome metabólico, mayor será su probabilidad de desarrollarlo. Si usted tiene varios de estos pregunte a su médico lo que puede hacer para reducir el riesgo, debido a que tiene también un riesgo incrementado de padecer enfermedades cardíacas, apoplejía y diabetes tipo 2.



El síndrome metabólico tiene su origen en una combinación de factores genéticos, es decir, elementos heredados de familia, así como factores ambientales, entre los que se incluyen elecciones del estilo de vida, como los alimentos que se consumen y el nivel de actividad física.

Entre estos factores genéticos y ambientales se incluyen:

- **Edad.** La prevalencia de síndrome metabólico incrementa con la edad, especialmente entre las personas de 40 años o más de edad.
- **Sexo.** Las mujeres afroamericanas tienen un riesgo incrementado (5 veces más) que los hombres, mientras que las de ascendencia mexicana-americana 3 veces más.
- **Estatus socio-económico.** Las familias de ingresos más bajos tienen un riesgo más elevado.

- **Obesidad.** Sé es más propenso a desarrollar muchas de las condiciones relacionadas al síndrome metabólico si tiene sobrepeso y si ese peso adicional se encuentra alrededor de su cintura, dándole un cuerpo en forma de manzana.

La distribución de grasa alrededor de la cintura es una mejor guía que el índice de masa corporal (una medición de su peso en relación con su estatura que determina si usted tiene sobrepeso), para determinar si el individuo puede desarrollar síndrome metabólico.

- **Genes.** Tener un historial familiar podría incrementar sus probabilidades de desarrollar síndrome metabólico.
- **Enfermedades de las arterias coronarias.** Una condición cardíaca en la que las arterias que abastecen de sangre al corazón se estrechan, incrementando las probabilidades de una ataque cardíaco.
- **Síndrome de ovárico poliquístico.** Trastorno hormonal de una mujer cuando su cuerpo produce un exceso de hormonas masculinas.
- **Diabetes.** Ésta es una condición en la que su cuerpo no puede producir insulina (una hormona que regula el azúcar en su cuerpo) o no puede usar efectivamente la que produce.
- **Hipertensión** o presión arterial elevada.
- **Niveles poco saludables de grasas en la sangre.** Esto incluye: Triglicéridos elevados (un tipo de grasa que se encuentra en su sangre) y bajos de "colesterol bueno".
- **Inactividad física.**
- **Dieta deficiente.** Consumir una dieta alta en calorías, azúcar, grasas saturadas y alimentos almidonados, así como baja en fibra dietética, incrementa el riesgo.
- **Hábitos poco saludables** (como fumar).

Cómo se diagnostica

Varias organizaciones ofrecen distintos criterios para el diagnóstico del síndrome metabólico.

Según las pautas utilizadas por los Institutos Nacionales de la Salud, se tiene el síndrome metabólico si se padecen tres o más de las siguientes características o se utilizan medicamentos para controlarlos:

- **Circunferencia grande de cintura.** Una cintura que mide al menos 89 centímetros en el caso de las mujeres y 102 centímetros en el caso de los hombres.

- **Niveles elevados de triglicéridos.** 50 miligramos por decilitro (mg/dL) o 1.7 milimoles por litro (mmol/L) o niveles superiores de este tipo de grasa en sangre.

- **Colesterol de lipoproteínas de alta densidad (HDL) reducido.** Menos de 40 mg/dL (1,04 mmol/L) en los hombres o menos de 50 mg/dL (1,3 mmol/L) en las mujeres de este "colesterol bueno".

- **Presión arterial elevada.** 130/85 milímetros de mercurio (mm Hg) o mayor.

- **Glucemia en ayunas elevada.** 100 mg/dL (5,6 mmol/L) o mayor.



El síndrome metabólico no es una enfermedad. De hecho, las personas que lo tienen suelen estar perfectamente bien, pero es una señal de que podrían llegar a tener problemas de salud graves, sin embargo es una condición reversible con un cambio positivo en el estilo de vida.

Complicaciones

Los pacientes que cumplen con los criterios para el síndrome metabólico tienen un alto riesgo de desarrollar varios trastornos potencialmente severos, pero sin duda alguna los dos más importantes son la diabetes mellitus tipo 2 y la enfermedad coronaria.

Enfermedad coronaria

Con la obesidad como principal componente, así como hipertensión arterial, alteración del metabolismo de la glucosa, aumento de los triglicéridos y descenso de los valores de colesterol unido a lipoproteínas de alta densidad (colesterol bueno), que en su conjunto se conoce como síndrome metabólico.



Todos y cada uno de estos componentes representan factores de riesgo que elevan la probabilidad de presentar en el futuro enfermedades cardiovasculares, aunado a que la presencia del síndrome metabólico no solo aumenta la prevalencia de estos males, sino que también influye en su severidad y pronóstico.

Diabetes

Es un trastorno metabólico complejo y multifactorial que se asocia frecuentemente con la obesidad y otros componentes del síndrome metabólico. En la diabetes existe un componente hereditario muy claro, sobre el que probablemente influyen diversos factores ambientales, como la alimentación, el sedentarismo, el consumo de tabaco y alcohol, entre otros.

La diabetes se caracteriza por dos hechos: La resistencia a la insulina y el deterioro de la función de las células del páncreas. Es probable que la resistencia a la insulina preceda al inicio de la enfermedad por varios años, aunque no todos los pacientes terminarán desarrollando diabetes.

Otros trastornos de interés

Los riesgos no se limitan únicamente al desarrollo de la diabetes o la enfermedad coronaria, sino que los pacientes con síndrome metabólico tienen también un mayor riesgo de desarrollar los siguientes problemas:

Accidente cerebro-vascular

El nivel elevado de colesterol y la presión arterial alta, pueden contribuir a la acumulación de placas en las arterias, las cuales estrechan y endurecen estos vasos sanguíneos, lo que puede desencadenar un accidente cerebrovascular, como un infarto al cerebro.

Esteatosis hepática

Mejor conocida como hígado graso, se trata de una condición caracterizada por la acumulación de grasa en el hígado, un problema bastante común que puede ser causado por factores de riesgo como obesidad, diabetes y colesterol elevado.

En su forma más grave, la esteatosis hepática puede avanzar hacia la cirrosis y la insuficiencia hepática.

Apnea obstructiva del sueño

Alrededor de la mitad de las personas con apnea obstructiva del sueño tiene sobrepeso, debido a que los depósitos de grasa acumulados alrededor de las vías respiratorias superiores pueden obstruir la respiración, provocando ronquidos. Aunque podría parecer un problema menor, los descensos repentinos en los niveles de oxígeno en la sangre incrementan la presión sanguínea y generan tensión en el sistema cardiovascular.

Por ello, muchas personas con apnea obstructiva del sueño desarrollan hipertensión, lo cual aumenta a su vez el riesgo de una enfermedad del corazón.

Cáncer de mama

La obesidad se reconoce como el factor de riesgo modificable más importante en la incidencia y el pronóstico del cáncer de mama. Asimismo, la resistencia a la insulina y la insulina elevada en la sangre, componentes que acompañan al síndrome metabólico, pueden producir, por sí mismas, un incremento en la proliferación celular y el crecimiento tumoral.

Psoriasis

Es una afección cutánea que provoca enrojecimiento e irritación de la piel, caracterizada por la presentación de parches gruesos, rojos y bien definidos, así como escamas de color blanco. Varios estudios indican la asociación entre la psoriasis y el síndrome metabólico.

Preclampsia

El síndrome metabólico entre embarazos predispone a las mujeres a sufrir de preclampsia recurrente, hasta aumentar tres veces ese riesgo.

Gota

A pesar de que no está claro cuál puede ser el mecanismo que relaciona la hiperuricemia o gota con el desarrollo de complicaciones cardiovasculares, la presencia de la primera es frecuente en los pacientes con obesidad, hipertensión, dislipidemia e hiperglucemia, grupo de componentes que caracterizan al síndrome metabólico.



El síndrome metabólico se ha convertido en una epidemia mundial que puede conducir a patologías cardiovasculares y diabetes, así como otros trastornos, lo que facilitará que ésta se convierta en una de las principales causas de muerte en el mundo.

Prevención

El síndrome metabólico es el resultado de la actuación de distintos factores sobre una base genética, donde el entorno y los hábitos de vida de una persona son importantes en su manifestación, por lo que en su prevención es primordial llevar un estilo de vida saludable, basado en una alimentación adecuada, actividad física regular, evitar el sobrepeso y no fumar tabaco.



Estilos de vida

No existen dudas acerca del valor que tiene la educación nutricional en la adquisición de hábitos alimentarios correctos, así como en su consolidación y mantenimiento, al igual que la práctica de actividad física. Además, es preferible promover la adquisición de estilos de vida más saludables durante la etapa infantil, que modificar los hábitos establecidos durante la vida adulta, porque es más fácil aprender que desaprender.

La mejor forma de cambiar los hábitos poco saludables es a través de pequeños cambios realizados a diario y con un tratamiento adaptado a cada paciente, porque la motivación, fundamental a la hora de sostener una dieta a largo plazo, es diferente para cada persona.

La implementación de un estilo de vida saludable que incluya una dieta equilibrada y ejercicio físico regular, junto con evitar el tabaco, puede tener los siguientes resultados:

- Reducir entre un 5 y 10% el peso corporal, lo cual se acompaña de una reducción de un 30% de la grasa visceral, lo cual mejora

la sensibilidad a la insulina, el perfil lipídico y la disfunción endotelial (que contribuyen a la aterosclerosis).

- Disminuir la hipercoagulabilidad (riesgo de infartos) y la inflamación crónica subclínica (relacionada con el síndrome de resistencia a la insulina y la aterosclerosis).

Ser activo físicamente durante la infancia y la adolescencia no solo es importante para la salud durante estos periodos vitales, sino también para el resto de la vida. La realización de actividad física en la niñez contribuirá a que los niños y las niñas se sientan competentes en sus habilidades físicas y probablemente hará que sean más activos durante la edad adulta.

Por su parte, las recomendaciones de actividad física para la población adulta a nivel internacional se componen de cinco elementos clave:

- Actividad aeróbica. Al menos 150 minutos de actividad física moderada a la semana, 75 minutos vigorosos o una combinación equivalente de ambas. Por otra parte, se recomienda hacerlo en bloques de una duración mínima de 10 minutos.
- Ejercicios de fortalecimiento muscular de los grandes grupos al menos dos días a la semana.
- Con el fin de mantener la amplitud de movilidad articular, se recomienda realizar series de ejercicios de flexibilidad dos veces a la semana.
- Las personas mayores con dificultades de movilidad deben realizar actividades físicas para mejorar su equilibrio y evitar las caídas al menos tres días a la semana. Cuando no puedan realizarlas debido a su estado de salud, deben mantenerse activas hasta donde les sea posible.
- Reducir los periodos sedentarios prolongados; por ejemplo, frente a la televisión u otras pantallas, cambiar una parte del recorrido que se realiza en coche o autobús por caminar o ir en bici.

Recomendaciones de alimentación

Una alimentación saludable tiene una gran influencia sobre la salud, ya que previene la aparición de enfermedades no transmisibles, como las cardiovasculares, la diabetes tipo 2 o determinados tipos de cáncer.

La Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud de la Organización Mundial de la Salud, con respecto a la dieta, realiza una serie de recomendaciones dirigidas tanto a las poblaciones como a las personas. Éstas son:

- Lograr un equilibrio energético y un peso normal.

- Limitar la ingesta energética procedente de las grasas, sustituir las saturadas por insaturadas y tratar de eliminar los ácidos grasos trans de la dieta.
- Limitar la ingesta de azúcares libres.
- Limitar el consumo de sal (sodio) de toda procedencia.
- Aumentar el consumo de frutas y verduras, así como de legumbres, cereales integrales y frutos secos.



Los estilos de vida tienen una fuerte influencia en todos los componentes del síndrome metabólico, por lo que en el manejo de éste se debe hacer especial énfasis en la reducción del peso y el aumento de la actividad física supervisado por un profesional.

En caso de padecer presión arterial alta, dislipidemia (niveles elevados de grasas y colesterol en la sangre) e hiperglucemia (en el rango de diabetes), puede ser necesario añadir algún tratamiento farmacológico.

Síndrome metabólico en niños

Los niños con obesidad abdominal pueden presentar el síndrome metabólico, una complicación importante del exceso de peso, padecimiento que puede presentar diabetes mellitus tipo 2 y enfermedades cardiovasculares.



La predisposición genética, los malos hábitos alimenticios y el sedentarismo, ocasionan esta enfermedad. En la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición ENSANUT 2012 se evaluó la prevalencia de sobrepeso y obesidad en niños. Los principales resultados se presentan a continuación:

Niños en edad escolar (5 a 11 años de edad)

- Tres de cada 10 menores padecen sobrepeso u obesidad (prevalencia combinada de 33.2%). En 2012, la prevalencia en este grupo de edad era de 34.4%.
- Se observa un incremento progresivo en la prevalencia combinada de sobrepeso y obesidad en zonas rurales en ambos sexos.

Si tu hijo tiene pancita tú puedes ayudarlo a combatir este padecimiento ya que también tendrá su presión elevada (hipertensión), sus niveles de grasa en sangre elevados (lípidos), incluyendo su colesterol y triglicéridos.

En México, 1 de cada 3 infantes padece **síndrome metabólico**, según la International Diabetes Federación (IDF), pero muchos padres desconocen que sus hijos presentan este mal.

El análisis que puede ayudar en el diagnóstico de síndrome metabólico en niños y adolescentes tiene especial importancia la medida de la cintura. De acuerdo a la Asociación Latinoamericana de Diabetes (ALAD), son un factor de riesgo la medida de cinturas iguales o mayores a:

Edad	Niños	Niñas
6 años	67 cm	66 cm
7 años	71 cm	69 cm
8 años	74 cm	73 cm
9 años	78 cm	76 cm
10 años	81 cm	79 cm
11 años	85 cm	82 cm
12 años	88 cm	85 cm
13 años	92 cm	88 cm
14 años	95 cm	92 cm
15 años	98 cm	95 cm
16 años	102 cm	98 cm
17 años	105 cm	101 cm
18 años	109 cm	104 cm

Actualmente, los cambios en los estilos de vida han propiciado cambios que no han sido benéficos para la sociedad respecto a la alimentación, salud en el desarrollo de hábitos cotidianos que propician una cultura en la prevención de la salud, siendo factores que influyen negativamente e impactan la salud del niño.

Es importante que los padres de familia fomenten hábitos en casa para crear una cultura para el autocuidado de la salud.

Una alimentación adecuada y actividad física son fundamentales para el tratamiento y el manejo del síndrome metabólico. Los niños y niñas con síndrome metabólico necesitan la ayuda de un profesional de la salud que indique a los padres qué acciones o conductas que favorecen la obesidad y les ayude a fomentar hábitos saludables.

En el tratamiento del síndrome metabólico en niños y niñas es importante el control de los niveles de glucosa, hipertensión arterial, resistencia a la insulina y perfil de lípidos. Estos cambios se logran con una reducción del peso en niños y las niñas.

Una alimentación balanceada en los primeros años de vida es decisiva en el desarrollo de las niñas y los niños.

Los primeros dos años de vida son especialmente importantes, puesto que la nutrición óptima durante este periodo reduce la probabilidad de enfermar en el presente y de padecer enfermedades crónicas no transmisibles como diabetes, obesidad, enfermedades del corazón u otras, en etapas futuras de la vida.

La leche materna es el mejor alimento que el recién nacido puede tener durante los 6 meses después del nacimiento.

La práctica de la lactancia materna exclusiva durante estos 6 meses fortalece el desarrollo del sistema inmune, lo que significa que los bebés pueden tener mejores defensas que los protejan de enfermedades infecciosas a edades tempranas y como algunos estudios mencionan, el posible papel que tiene en la prevención de padecimientos como la obesidad.

Por esto, la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda la lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses de edad.



El crecimiento de los niños su meta debe ser no aumenten de peso y que la talla corresponda al peso, aunque no haya una disminución del mismo. ¡No olvides checar la circunferencia de la cintura de tus hijos!



Dr. Mario Alberto de la Cruz González.
Área médica DIF Jalisco.

Sodio en la dieta

El sodio es necesario en el organismo y cumple funciones básicas como: Equilibrar el balance de los líquidos corporales, tener un correcto funcionamiento de músculos y nervios, también es componente de secreciones intestinales como la bilis y el jugo pancreático, entre algunas otras.

A pesar de que se necesita se debe consumir de forma adecuada, evitando el exceso y para esto la Organización Mundial de la Salud recomienda una ingesta diaria de 2,000 miligramos de sodio al día o el equivalente a 5 gramos de sal.

En la actualidad, la ingesta de sodio o en su defecto de la sal, ha sido muy elevado con respecto a las indicaciones para la población, donde su consumo ha llegado a tener un rango de 3 y hasta 11 gramos por día, cantidad muy alta que puede llegar a ocasionar una retención de líquidos, aumentando con esto la probabilidad de presentar presión arterial alta de forma crónica y pudiendo evolucionar a daños en órganos como el riñón, el hígado y el corazón.

Como se ha mencionado, el sodio se localiza en la naturaleza, y se encuentra en los alimentos que consumimos día a día, sin embargo siguiendo una dieta adecuada no debe representar una alta cantidad con respecto a lo estipulado. Por ejemplo, 100 gramos de bistec de res pueden contener 60 miligramos de sodio, una taza de leche entera llega a contar con 280 miligramos y en una manzana apenas se

detectan 2 miligramos del mineral, siendo cantidades que difícilmente preocuparan si se lleva una alimentación adecuada en cantidad. Lo que realmente preocupa es el sodio que se puede obtener de la sal añadida y de los alimentos procesados y/o comida rápida.

Como se planteó anteriormente, 5 gramos de sal son lo máximo recomendado para una persona por día, motivo por el cual añadirle sal a los alimentos ya preparados puede ser causa de sobrepasar esta sugerencia. Ya sea adicionando altas cantidades desde la preparación o el uso tan común del salero. Cabe mencionar que éste es un hábito y/o utensilio muy recomendado a eliminar, al menos de la mesa.

Sin embargo, la causa principal del consumo excesivo de sodio es la ingesta de alimentos procesados o comida rápida, en ellos se puede encontrar cantidades altas del mineral antes citado. Los siguientes ejemplos señalan la realidad de estos alimentos: Dos rebanadas de jamón pueden llegar a los 600 miligramos de sodio, similar cantidad nos puede aportar 50 gramos de frituras o botana comercial, un paquete de 10 galletas tipo sándwich nos da un promedio de 450 miligramos de sodio y con respecto a la comida rápida, por ejemplo una hamburguesa, papas, refresco y postre, puede llegar a contener la cantidad de 2,300 miligramos de sodio, una cantidad que sobrepasa lo recomendado para un día en tan solo en una comida.

Por tal motivo, la principal recomendación es agregar a nuestra dieta diaria alimentos que contengan bajas cantidades de sodio, en lugar de los que son altos, como frutas, verduras, carnes magras, agua natural, entre otros, siempre buscando que sean frescos y no industrializados.

Disminuir de igual manera los alimentos industrializados como botanas, embutidos o carnes frías, enlatados, galletas, bollería industrializada, conservas, alimentos instantáneos, además de la comida rápida, ya que regularmente son muy altos en el mineral mencionado. Algo a saber es que frecuentemente el consumo excesivo de sodio viene acompañado de un consumo alto de calorías, azúcares y grasas, pudiendo acelerar el deterioro

de la salud con el riesgo de presentar sobrepeso, diabetes, hipertensión y demás complicaciones. De acuerdo a la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2016, una de cada cuatro personas en México tiene hipertensión y el factor modificable más práctico y sencillo es la disminución en el consumo de sodio.

Por tal razón es fundamental conocer las fuentes alimentarias de este mineral y conductas pertinentes para moderar su consumo.



Disfrutar de la alimentación es tan importante como disfrutar de la salud y de una buena calidad de vida, por tal motivo la sal que utilizamos en nuestros alimentos puede ser parte de nuestra dieta si consumimos una cantidad adecuada y regulamos la ingesta de alimentos que la contienen en abundancia.



RECETAS

Galletoso de limón y manzana verde (8 a 10 porciones)

Ingredientes

530 ml (1 lata)	Leche evaporada.
100 g	Leche condensada.
4	Sofúl LT de sabor manzana verde.
1	Paquete de galletas Marías.
½	Taza de Splenda granulada.
¼	Taza de jugo de limones frescos.
	Gajos de limón real y manzana verde para decorar.

Procedimiento

- Poner en la licuadora la leche condensada y evaporada, el Splenda, Sofúl LT, el jugo de los limones y licuar hasta lograr una mezcla tersa.
- Disponer en la base de un refractario cuadrado una capa de galletas y luego vaciar parte del relleno hasta tapar. Repetir la operación hasta terminar con el relleno y las galletas, cuidando que también las paredes del molde tengan la base de galleta.
- Al terminar, tapar el molde con film y refrigerar por lo menos unas ocho horas.
- Servirlo con gajos de limón real y manzana verde o Granny Smith.



Consejo del chef: Si es necesario poner un poco de colorante verde vegetal a la mezcla para darle un tono mas atractivo y las galletas Marías pueden sustituirse por rebanadas de panqué comercial.

Síndrome metabólico e hipercolesterolemia

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el síndrome metabólico se manifiesta cuando una persona presenta al mismo tiempo dos o más de las siguientes alteraciones: Resistencia a la insulina (alteración que indica mal funcionamiento del páncreas), niveles de glucosa en sangre elevados, presión arterial alta, obesidad o abdomen prominente, incremento en los triglicéridos, aumento en colesterol total y/o colesterol bueno por debajo de lo recomendado.

Es importante enfatizar que el síndrome metabólico no es un padecimiento exclusivo de adultos, debido a que cada vez más niños y adolescentes son diagnosticados.

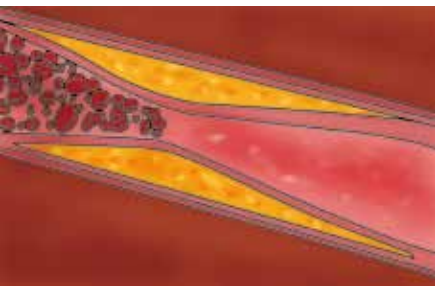
Hipercolesterolemia

Una vez diagnosticado el síndrome metabólico la persona debe ser tratada de acuerdo a las alteraciones metabólicas específicas que padece.

En este artículo corresponde enfocarnos a la alteración metabólica de los lípidos en específico de las concentraciones elevadas del colesterol total, también conocida como hipercolesterolemia.

Pero, ¿qué es la hipercolesterolemia? Es la concentración de colesterol total en sangre igual o mayor a 240 mg/dl.

Este incremento provoca que poco a poco la circulación de la sangre se dificulte generando una elevación en la presión sanguínea o incluso la obstrucción total del paso sanguíneo provocando un infarto a nivel del corazón o el cerebro.



Tratamiento

Algunas de las pautas generales inician con la introducción de pequeños cambios en el modo de vida, tales como:

- Practicar una actividad física de forma regular, lo que es igual a 150 minutos semanales para los adultos o 300 minutos semanales para niños y adolescentes, siempre considerando la situación individual de cada persona.
- Reducir o eliminar el consumo de alcohol, prefiriendo el uso moderado de vino tinto por su contenido elevado de antioxidantes, protectores que evitan que el colesterol se concentre en la sangre de forma dañina.
- Renunciar al tabaco.

En cuanto a la alimentación se debe seguir las recomendaciones sugeridas en el plato del buen comer, especialmente en relación a la hipercolesterolemia:

- Elegir la mayor variedad de verduras y frutas en cada comida incluyendo cinco porciones al día, prefiriendo los vegetales verdes (lechuga, acelga, espinaca, brócoli, pepinos) y amarillos (zanahoria, calabaza, entre otros).
- Hacer uso de al menos tres veces por semana de una porción de leguminosas (frijoles, habas, lentejas, entre otras), por su contenido de fibra que impide la absorción del total del colesterol ingerido.
- Favorecer el uso de grasas vegetales por carecer de colesterol y facilitar la utilización del mismo, como el germen de trigo y aceites vegetales (de maíz, girasol, oliva, canola, soja, entre otras) o frutos grasos como el aguacate, así como oleaginosas (almendras, cacahuates, nueces, pistaches), evitar la manteca y mantequilla.

- Reducir la ingestión de carnes rojas (res, cerdo, cordero) y embutidos (jamón, salchicha, chorizo), utilizar mayormente atún, salmón, pollo, sardinas.
- En cuanto a los hidratos de carbono utilizar los integrales elaborados con poca grasa (arroz, pasta, pan, tortilla, camote) y reducir el uso de aquellos con alto contenido de grasa (tamales, pasteles, pan dulce, entre otros).

Cuando los cambios de estilo de vida no son suficientes para el control de los niveles sanguíneos de colesterol, el uso de medicamentos para reducir el colesterol debe ser usado bajo prescripción médica.

El síndrome metabólico es una entidad multifactorial que debe ser tratada de acuerdo a las alteraciones metabólicas que se presenten. La hipercolesterolemia es una entidad metabólica que no causa signos o síntomas de alerta y sí puede ocasionar enfermedades de alto riesgo para la vida, como infartos. Por ello es de suma importancia aplicar cambios en el estilo de vida de manera preventiva y que son de bajo costo en comparación con el tratamiento de sus complicaciones.



MNH Norma Yolanda Ortiz Olaya NC.
Universidad Lamar de Guadalajara.
Docente del Área de Investigación y Clínica.
Tutor de la Licenciatura en Nutrición.
www.nutriologa-norma-ortiz.com

Problemas cardíacos y síndrome metabólico

El síndrome metabólico (SM) es un trastorno complejo cuya definición abarca a un conjunto de factores clínicos y metabólicos que incluyen:

- Obesidad visceral, que normalmente se observa como una acumulación de grasa a nivel abdominal.
- Dislipidemia, que abarca primordialmente los niveles elevados de grasa circulante en sangre en forma de triglicéridos y niveles disminuidos del colesterol HDL, que es considerado bueno.

El SM también incluye problemas asociados a la regulación de los niveles de glucosa en sangre o llamada coloquialmente como "azúcar".

Dentro de estos problemas se menciona que las personas con SM tienen resistencia a la insulina (RI), la hormona que ayuda a disminuir los niveles de glucosa y tienen niveles elevados de ésta (hiperinsulinemia).

Por último, es importante considerar que en el SM se puede observar una elevación en la presión arterial y que todas estas entidades clínicas coexisten y aumentan el riesgo hasta cinco veces más de padecer diabetes mellitus tipo 2 (DMT2) y tres veces más en el caso de enfermedad cardiovascular (ECV).

La evidencia epidemiológica define actualmente al SM como una enfermedad altamente prevalente a nivel mundial. Lo cual, se ha asociado al aumento de las personas con sobrepeso y obesidad en todo el mundo. El impacto que esto ha tenido en los sistemas de salud, las economías y la calidad de vida respaldan aún más esta evidencia.

El papel del SM en el desarrollo de la ECV ha sido explorado ampliamente:

- Diversos estudios apuntan a que las personas que viven con SM tienen un riesgo significativamente mayor de desarrollar diversas complicaciones a nivel cardiovascular, como enfermedades en las arterias del corazón.
- A nivel periférico, arritmias.
- En débil bombeo de la sangre en el corazón o insuficiencia cardíaca.
- Infarto cerebral.

En todas las etapas de la vida, la acumulación de grasa corporal, en particular la grasa visceral, está fuertemente asociada con el SM y el desarrollo de la ECV a temprana edad.

Esto es, porque la grasa visceral conformada como un tejido, puede producir una gran cantidad de sustancias que regulan diversas funciones en nuestro cuerpo.

Una de ellas, es la leptina, una hormona capaz de disminuir la función de la insulina y de aumentar la presión arterial y otra es la adiponectina, que se encuentra disminuida y tiene propiedades antiinflamatorias y antiaterogénicas, por lo que se disminuye este factor protector en las personas con SM.

La dislipidemia en el SM ha sido denominada como dislipidemia aterogénica, es decir, que se genera infiltración de grasa en las arterias, su estrechamiento y rigidez, siendo uno de los problemas de ECV en niños y adultos cada vez más prevalente.

Esto ocurre porque los triglicéridos en sangre elevados aumentan una proteína, llamada apoB en las moléculas que transportan el colesterol y ésta hace que sean capaces de atravesar la pared arterial y se depositen en ella formando la placa de aterosclerosis.



Todo este proceso, suele concluir en una ruptura de la placa formando trombos que al estancarse en un vaso sanguíneo de menor tamaño genera la pérdida de oxígeno y nutrientes y que puede ser mortal si el bloqueo tiene lugar en una arteria del corazón o el cerebro.

A lo cual, se le conoce como infarto cardíaco o cerebral, respectivamente.

En los individuos con RI, el efecto de la insulina en las células de las paredes de las arterias se minimiza lo que hace que sean más susceptibles a las lesiones generadas por el colesterol.

Además, la hiperinsulinemia resultante de la RI favorece el crecimiento de la placa de aterosclerosis y el daño a la pared arterial, lo que aumenta el riesgo del desarrollo de aterosclerosis.

La hipertensión arterial también conduce al engrosamiento de las paredes de los vasos sanguíneos. Cuando esto se combina con depósitos de colesterol, aumenta el riesgo de infarto cardíaco y cerebral.

Todas estas complicaciones a nivel cardiovascular en el SM pueden ser prevenidas con un diagnóstico temprano y un correcto tratamiento, principalmente a nivel dietético. No obstante, es importante mantener un estilo de vida saludable desde la infancia, incluyendo actividad física diariamente y una buena alimentación para evitar la aparición de este gran problema mundial.



Dr. en C. Luis Alexis Hernández Palma.
Maestro y Doctor en Ciencias en Biología
Molecular en Medicina por la
Universidad de Guadalajara.
Licenciado en Nutrición y Educador en
Diabetes por la
Universidad Autónoma de Ciudad Juárez.
Docente en Universidad LAMAR,
Universidad de Especialidades y
Universidad Antropológica de Guadalajara.

Cápsula informativa Yakult

Síndrome metabólico

El síndrome metabólico es un conjunto de alteraciones en la salud del organismo, el cual se genera por factores genéticos, así como malos hábitos, entre ellos la mala alimentación y el sedentarismo, mismos que conllevan a la acumulación de grasa corporal, progresión a la diabetes, males cardiovasculares, entre otros.

El cuidado en general reside en la aplicación de estrategias, con la finalidad de cambiar aquellos malos hábitos de salud, realizando actividad física adecuada y una correcta alimentación, tanto en cantidad como en calidad.

Los probióticos han demostrado tener una influencia favorable sobre la microbiota intestinal y ésta a su vez condiciona a efectos positivos sobre la salud, tanto en personas con obesidad, diabetes, enfermedades gastrointestinales y en la estimulación del sistema inmunológico, rasgos importantes en personas que padecen el síndrome metabólico.



Vida Sana Romance 99.5 FM

En **Yakult** nos pusimos románticos y a partir de este año nuestro programa **"Vida Sana"** se transmitirá en la estación **"Romance 99.5" de FM**, en el espacio de **"El Observador"** con Ricardo Mejía, desde donde seguiremos contribuyendo a la construcción de una sociedad más sana con mensajes de salud.

Tema

● Enfermedades del corazón

Horario

● 14 de febrero / 9:00 a.m.

Brincodigestivo Yakult



El Brincodigestivo Yakult es un inflable a través del cual se realiza un recorrido por las diferentes partes del sistema digestivo, con el objetivo de difundir los beneficios del *Lactobacillus casei* Shirota, además de enseñar a los alumnos de preescolar y primaria (1º a 3º) la importancia del aparato digestivo y una buena alimentación en la salud.

Mayores informes: Tel. 01 (33) 3134 5300 / Ext. 6103
E-mail: comunicacion@yakult.com.mx

Por una sociedad más sana



Es un producto a base de leche fermentada que contiene...

Más de
8,000

millones de
Lactobacillus casei Shirota



Exclusivo de la marca **Yakult**

Sabías que el *Lactobacillus casei* Shirota



Ayuda a prevenir enfermedades intestinales

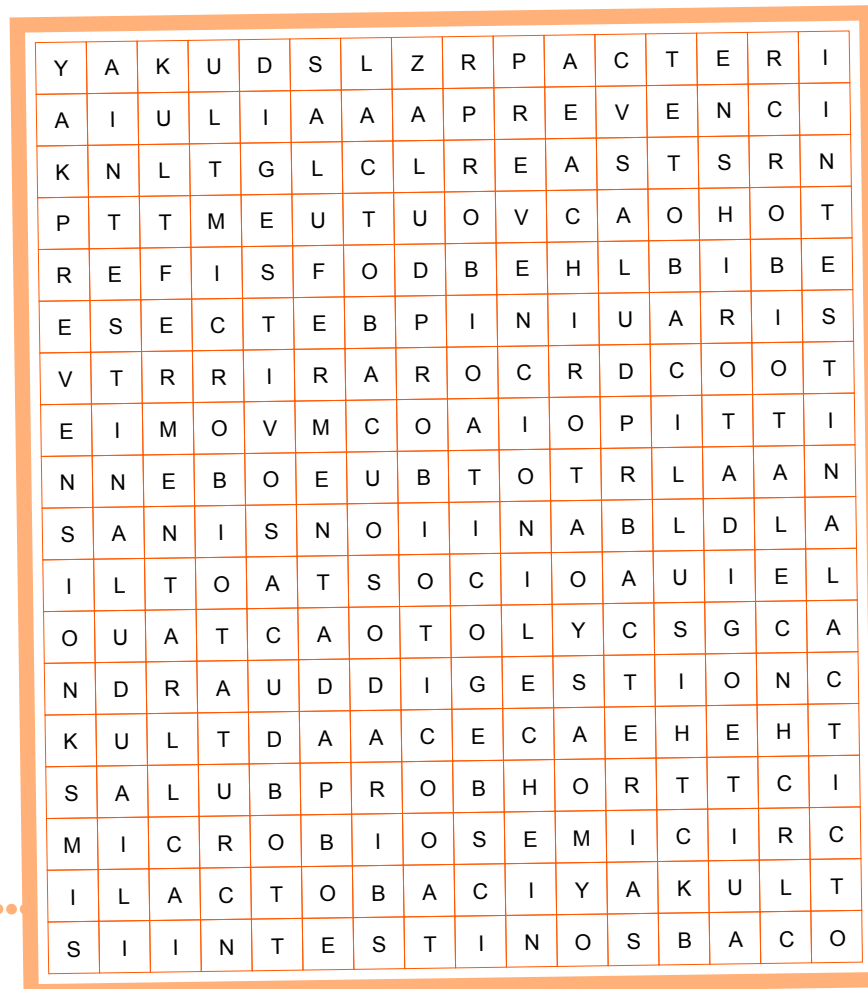


Sopa de letras

➡ **Yakuamigo, ¿sabías que los *Lactobacillus casei* Shirota presentes en los productos Yakult son capaces de sobrevivir a los jugos gástricos y sales biliares de nuestro sistema digestivo, para así llegar vivos a los intestinos, donde ejercen su efecto benéfico en la salud?**

➡ **A continuación, te invitamos a encontrar las siguientes palabras relacionadas con el producto Yakult en la sopa de letras:**

- Yakult
- Leche
- Fermentada
- Lactobacilos
- Shirota
- Salud
- Prevención
- Intestinos
- Bacterias
- Probiótico
- Microbiota
- Digestión



RESERVACIONES

3826 0094 / 3825 1880



Suehiro
Restaurant - Bar Japonés

WWW.SUEHIRO.COM.MX

Yakult

Distribuidora Yakult Guadalajara S.A. de CV.

SOLICITA EL SIGUIENTE PERSONAL



■ Demostrador (a)

Requisitos: Secundaria en adelante
Mayor de 20 años
Licencia de manejo (hombres)

■ Chofer

ZMG

Requisitos: Secundaria en adelante
Mayor de 20 años
Licencia de manejo

■ Asesor de ventas

ZMG / Pto. Vallarta

Requisitos: Preparatoria
Mayor de 20 años
Licencia de manejo (hombres)

¡Ven y forma parte de nuestro equipo!

Ofrecemos ➔

Prestaciones superiores a las de Ley
Seguro de vida
Fondo de ahorro
Capacitación continua

Puedes enviar tu CV a: contratacion@yakult.com.mx

O presentarte con solicitud elaborada de lunes a viernes de 9:00 am a 2:00 pm en:

Oficina Guadalajara: Periférico poniente No. 7425, Col. Vallarta Parque Industrial, Zapopan, Jalisco
Teléfono 3134 5300 **Ext.** 4109 y 6502

Sucursal Pto. Vallarta: Josefa Ortiz de Domínguez No.481 / Col. Coapinole / Tel. 299 1594