

EL SÍNDROME X

La Organización Mundial de la Salud considera el Síndrome X, también llamado Síndrome Metabólico, como “epidemia del siglo XXI” y otros expertos no dudan en denominarlo “enfermedad de civilización”. Durante los últimos años, el Síndrome X ha recibido diversas denominaciones debido, justamente, a la dificultad para despejar la gran incógnita. Una vez resuelta, se ha podido llegar a la conclusión de que se trata de un síndrome multifactorial, es decir, un conjunto de síntomas directamente relacionados con una alimentación incorrecta y un estilo de vida inadecuado.

Concretamente, el Síndrome Metabólico incluye resistencia a la insulina, niveles de colesterol y de triglicéridos elevados, obesidad abdominal y presión arterial alta (algunos doctores incluyen también la hiperuricemia), aunque no necesariamente se mantienen todas estas condiciones. Este conjunto de trastornos sobrevienen en el organismo de manera silenciosa e incluso son, al principio, de difícil medición. Resulta evidente deducir que este panorama puede dar lugar a desórdenes mayores, como enfermedades cardiovasculares o diabetes mellitus tipo 2.

El componente básico de este síndrome es la resistencia a la insulina, caracterizada por una elevada producción de dicha hormona y un ineficiente metabolismo de la glucosa. La insulina es una hormona producida y secretada por el páncreas cuya función principal consiste en regular los niveles de glucosa en la sangre, aunque también influye en el metabolismo de la grasa y en la conversión de la glucosa en energía necesaria para el funcionamiento de las células musculares. Existen ciertas células ubicadas en el hígado, el músculo y el tejido adiposo que poseen receptores a los cuales se une la insulina, lo cual permite el ingreso de glucosa en la célula. En una persona que padezca de Síndrome Metabólico, la hormona pancreática no es capaz de entrar en contacto adecuadamente con el receptor, lo cual da lugar a una hiperglucemia que, a su vez, va a estimular las células del páncreas hasta el agotamiento con el fin de producir más insulina, generando así un círculo vicioso.

Es obvio que una corrección en la alimentación puede ser el pilar fundamental para la prevención y el tratamiento del Síndrome Metabólico. Desde mediados del siglo pasado, la alimentación saludable se ha visto reemplazada por “comidas rápidas”, platos precocinados, golosinas, bebidas azucaradas, etc. que contienen elevadas cantidades de hidratos de carbono de absorción rápida, de grasas saturadas y de sodio, sin contar con los diferentes aditivos. Así, un mayor consumo de frutas y verduras frescas y de temporada, de cereales completos, de legumbres, de frutos oleaginosos, de aceite de oliva y un aporte adaptado de proteínas (preferentemente de origen vegetal y de pescado) es de gran importancia, no sólo para prevenir y curar este síndrome, sino para prevenir y curar un número considerable de enfermedades.

Si a una alimentación incorrecta sumamos la falta de actividad física y el sedentarismo, la probabilidad de desarrollar alguno de los trastornos que componen el Síndrome

Eva Notario Pardo

<http://www.naturholistica.com>
naturholistica@hotmail.com

Metabólico se incrementa con creces. El ejercicio resulta beneficioso en la disminución de la insulino-resistencia, reduce el riesgo cardiovascular, mejora la glucemia y contribuye a la pérdida de peso. Repercute igualmente en el estado emocional, generando una sensación de bienestar. Siempre se adecuará la actividad física a la edad y a las condiciones individuales, siendo el más recomendable el ejercicio aeróbico moderado como caminar, ir en bicicleta o nadar.

Además de una buena alimentación y de un programa de actividad física, se prestará atención a los factores psicológicos, sociales, económicos, ambientales, genéticos, a los hábitos (tabaco, alcohol,...) y, cómo no, al nivel de estrés.

Puede que sea un buen momento para reflexionar sobre lo que comemos, cómo lo hacemos y sobre el estilo de vida que llevamos. Seamos conscientes de que la prevención es, en cualquier caso, el mejor y más eficaz de los tratamientos.

** La información presentada en este artículo sólo tiene fines informativos y no excluye ni sustituye cualquier tratamiento médico o farmacológico.*

