



SÍNDROME METABÓLICO: UN DESAFÍO DE SALUD QUE ES LA ACUMULACIÓN DE DIVERSOS FACTORES DE RIESGO INDIVIDUALES.

El Síndrome Metabólico (SM) es un término aplicado en medicina para un grupo de “bioindicadores” (indicadores biológicos) que, cuando se presentan juntos, apuntan a un riesgo seriamente mayor de enfermedad de las arterias coronarias, derrame cerebral y diabetes tipo 2. Aunque creamos que el Síndrome Metabólico es un concepto médico “nuevo”, el término ha estado presente durante varias décadas, siendo usado por vez primera en la década de 1950. Para los años de 1970, se convirtió en un término común para describir un grupo de factores de riesgo asociados con la diabetes. A partir de entonces, la lista de factores de riesgo ha evolucionado de los tres originales: diabetes, colesterol elevado y triglicéridos elevados, a ocho factores, dependiendo de la definición seleccionada. Sea cual sea la elegida, el Síndrome Metabólico es una situación que usted querrá evitar. Comprender cuáles son esos factores de riesgo y actuar para corregirlos es una estrategia de salud proactiva que usted puede seguir todos los días.

HECHOS RECONOCIDOS:

El Consejo de Asesoría Científica de GNLD ha reconocido durante mucho tiempo la relación directa que existe entre la dieta y el riesgo de Síndrome Metabólico. De hecho, en marzo de 2002, el Dr. Gerald Reaven, reconocido como investigador pionero del síndrome metabólico y del descubrimiento del Síndrome X, ofreció una amplia presentación sobre el tema en la 2ª. Conferencia sobre Nutrición y Prevención de Enfermedad GNLD Arthur Furst en la Universidad de Stanford. El Dr. Reaven, un connotado Endocrinólogo de Stanford y ex alumno del Dr. Furst, se desempeñaba entonces como Director Médico del Hospital de Veteranos en Stanford. Actualmente, se mantiene en este campo de investigación como Profesor Emérito (Activo) de Medicina Cardiovascular.

CONOZCA SUS BIOINDICADORES DE FACTORES DE RIESGO:

La Federación Internacional de Diabetes (IDF, por sus siglas en inglés) desarrolló una de las dos principales definiciones del Síndrome Metabólico. ¹ La otra es la del Programa Nacional de Educación en Colesterol de los Estados Unidos (NCEP).² Ambas se enfocan en los siguientes bioindicadores clave:

- A. Circunferencia de cintura expandida: Obesidad central – más de 40 pulgadas (102 cm) para hombres y 35 pulgadas (88 cm) para mujeres.
- B. Índice de masa corporal elevado: mayor de 30 kg/m.²
 - » Triglicéridos Elevados: 150 mg/dl (1.7 mmol/L) o mayor
 - » Colesterol HDL “bueno” reducido: 40 mg/dL o menos (hombres), 50 mg/dL o menos (mujeres)
 - » Hipertensión: presión sanguínea 130/85 mmHg o mayor
 - » Elevada glucosa en sangre en ayuno: 100 mg/dl (5.6 mmol/L) o mayor

Individualmente, cada uno de los bioindicadores mencionados es causa de preocupación pero las alarmas deben empezar a sonar si se presentan juntos. La creencia médica actual indica que si usted presenta el punto A ó B más dos de los otros factores de riesgo entonces podría aplicar la definición de Síndrome Metabólico... o ciertamente está en alto riesgo de presentarlo.



FRED G. HOOPER, PH.D.
Doctor Bioquímico,
Nutriólogo
Reconocido Formulador
de Producto, Escritor y
Conferencista

¿Por qué la diabetes? ¿Por qué usted, y no su hermano, hermana, madre o padre? ¿Por qué su vecino? ¿Por qué algunas personas la padecen y otras no? Existen muchas teorías, algunas buenas y otras no tanto, pero los investigadores, científicos y autoridades de salud pública no lo saben a ciencia cierta. Permítanme mostrarles a lo que me refiero:

Tal vez sea la genética. Pero también, tal vez no sea la genética. Las investigaciones han demostrado que si un gemelo idéntico tiene diabetes tipo 1, las posibilidades de que el otro la padezca son de 40 a 50 por ciento. Sin embargo, si un gemelo idéntico tiene diabetes tipo 2, existe un porcentaje de posibilidad de 80 – 90 de que el otro presente diabetes tipo 2. ¿Por qué ocurren estas inconsistencias?

Tal vez sea el peso. Si bien es posible que exista una conexión, los hechos indican que mientras alrededor del 85 por ciento de las personas con diabetes tipo 2 tienen sobrepeso u obesidad, 15% no los presentan. Entonces, si tener sobrepeso o ser obeso es la causa de la diabetes ¿qué hace que este 15% la padezca?

Tal vez sean las células disfuncionales. Un grupo especial de células en el páncreas, las beta-células son responsables de la producción de insulina. Sabemos que estas células pueden “agotarse” y dejar de cubrir la demanda corporal de insulina.

(Continúa en la página 4)

LO QUE PUEDE HACER: ¡MUEVA LA AGUJA!

La buena noticia es que debido a que en la actualidad la medición de estos bioindicadores de factor de riesgo resulta relativamente sencilla y barata, todos podemos ver nuestro riesgo relativo y medir nuestro progreso para reducir dicho riesgo. La realidad es que al hacer algunos cambios de dieta y estilo de vida podemos minimizar el riesgo de Síndrome Metabólico y mover los bioindicadores lejos del riesgo de la enfermedad y hacia la zona saludable. Incluso algunas pequeñas mejoras pueden representar grandes beneficios. Por ejemplo, las investigaciones muestran que para las personas con un Índice de Masa Corporal (IMC) mayor a 25, la disminución de cada punto IMC equivale a una reducción del 11% en el riesgo de enfermedad cardíaca.³ (Calcule su IMC en la parte inferior) Y lo que es más importante, los beneficios combinados que resultan de mejorar algunos bioindicadores pueden representar grandes ganancias. Al combinar unos cuantos cambios de dieta y estilo de vida con el poder de los productos nutricionales GNLD usted puede alejar sus bioindicadores del riesgo y dirigirlos hacia la probabilidad de salud. Aquí le presentamos algunos ejemplos de lo que puede hacer:

REDUZCA EL TAMAÑO DE SU CINTURA / MENOR IMC:

Mantener un peso saludable, o recuperarlo si no lo tiene, es la llave para tener vitalidad y salud de largo plazo. Tanto el Índice de Masa Corporal (IMC) como la Circunferencia de la Cintura son poderosos bioindicadores de riesgo de enfermedad, en general, y de Síndrome Metabólico, en particular. La circunferencia de su cintura es un bioindicador simple que cualquier persona puede determinar fácilmente con una cinta métrica.

Igualmente, su IMC se determina fácilmente. En una calculadora, lo puede hacer de esta manera; Divida su peso en libras por su altura en pulgadas, después divídalo por su altura en pulgadas de nuevo y multiplíquelo por 703.

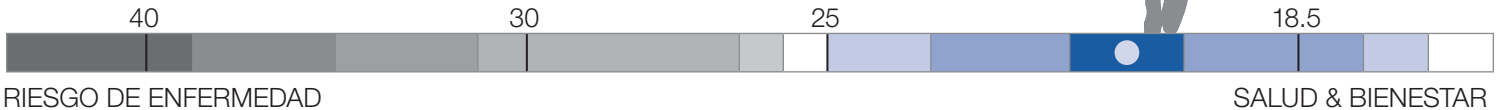
EJEMPLO:

Una persona que pesa 160 lbs. Y mide 5'- 4" (64 pulgadas de altura)



160 lbs.	
÷ 64	Pulgadas/Altura
2.5	total
÷ 64	Pulgadas/Altura
0.039	total
x 703	
27.5	BMI

IMC= (Lbs. / Pulgadas)



NHLBI.NIH.GOV - <http://www.nhlbisupport.com/bmi/>

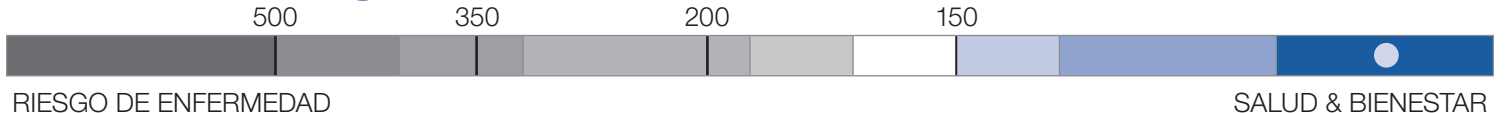
Controlar nuestro peso y mantenernos físicamente activos son acciones que constituyen los cimientos de la salud. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, los Centros para la Prevención y Control de Enfermedades y cualquiera otra autoridad importante de salud, la sobrealimentación y la falta de ejercicio son las principales fuerzas detrás del Síndrome Metabólico y de las enfermedades cardíacas y la diabetes con las que éste se asocia. Para decenas de miles de personas, seguir el programa para estar en forma y saludable GR² Control[®] de GNLD ha sido la clave para tener éxito en este objetivo. Su combinación de malteadas de respuesta glucémica controlada clínicamente para probadas, productos de apoyo para el éxito, las guías de alimentación saludable y un cambio en el estilo de vida ayudan a reprogramar su cuerpo y a favorecer un peso saludable y el control del IMC para toda la vida.

MEJORE SUS NIVELES DE TRIGLICÉRIDOS:

Los triglicéridos son un tipo de lípido que se encuentra en nuestra sangre. Son naturales e importantes para la salud y la energía pero cuando la cantidad de triglicéridos se eleva demasiado, éstos se convierten en un importante bioindicador de riesgo elevado de enfermedad cardíaca. Mientras más se eleven, mayor es el riesgo.

Los niveles de triglicéridos son un reflejo de la cantidad y de los tipos de grasas y carbohidratos en su dieta. Cuando consume alimentos, el cuerpo convierte rápidamente las calorías que no necesita en triglicéridos que son almacenados en células grasas para producir energía entre comidas. Si usted consume regularmente grasas y carbohidratos procesados provoca que su cuerpo tenga niveles elevados de triglicéridos en dos formas. Demasiadas calorías "fáciles" pueden abrumar la capacidad del cuerpo para incrementar el almacenamiento de grasa. Demasiada grasa de "carne roja" omega-6 procesada/industrial e insuficientes grasas omega-3 derivadas de pescado y plantas causan un incremento adicional de triglicéridos. La solución: observe su consumo total de alimentos; evite en la medida de lo posible los alimentos industriales y procesados que son altos en grasas y azúcares. Aumente su consumo de frutas, vegetales y granos enteros, reduzca su consumo de carne roja y aumente el de pescado... particularmente aquellos que son ricos en ácidos grasos omega-3 como el salmón, el atún y las anchoas.

TRIGLICÉRIDOS (mg/dL)



<http://www.heart.org/HEARTORG/>

Los estudios clínicos en humanos de Salmon Oil Plus de GNLD han demostrado que puede ayudar a reducir los triglicéridos. Y lo que es más importante, a mayor necesidad, la respuesta es más fuerte. (La reducción promedio de triglicéridos en este estudio de ocho semanas fue de 17%, siendo la mayor de 52%)

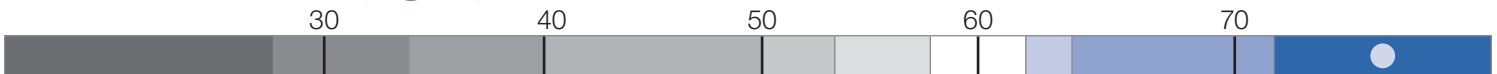
INCREMENTE SU HDL:

Mantener sus niveles de colesterol lo más bajos posible es otro bioindicador positivo. Sin embargo, es igualmente importante mantener su nivel de colesterol HDL (alta densidad) lo más alto posible. Puede parecer una contradicción pero las investigaciones muestran que el colesterol HDL se ganó el nombre de “colesterol bueno” por su capacidad para ayudar a proteger contra su contraparte: el LDL – “colesterol malo”. Esto lo hace al limpiar el exceso de LDL y regresarlo al hígado para ser eliminado. Ahora se sabe que cuando se buscan niveles saludables de colesterol no es suficiente con reducir el LDL. Usted necesita incrementar también el HDL. Los estudios científicos demuestran que mientras más alto sea el HDL, menor será su LDL.

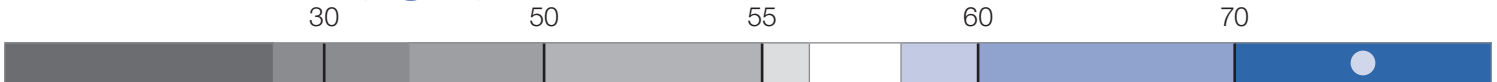
De acuerdo con la Clínica Mayo, organización con liderazgo mundial, un poco de dieta inteligente acompañada de cambios en el estilo de vida puede estimular su HDL “bueno”⁴. Sus sugerencias:

- » *Estar en forma y saludable.* - Las investigaciones demuestran que por cada 6 libras que usted pierda podrá aumentar su HDL en al menos 1 mg/dl.
- » *Actívese.* - Actividades simples que elevan el ritmo cardíaco (caminar, correr, nadar, subir escaleras, trabajar en el jardín o patio) pueden estimular el HDL 5% o más en sólo 30 días.
- » *Evite alimentos que contengan grasas saturadas y trans, industrializadas y procesadas.*
- » *Aumente su consumo de granos enteros, esteroides de origen vegetal, nueces de árbol (nueces de Castilla, almendras, nueces de Brasil)*
- » *Incremente su ingesta de ácidos grasos omega-3 derivados de pescado y de suplementos de aceite de pescado.*

COLESTEROL HDL (mg/dL): HOMBRES



COLESTEROL HDL (mg/dL): MUJERES



RIESGO DE ENFERMEDAD

SALUD & BIENESTAR

<http://www.heart.org/HEARTORG/>

Los Concentrados de Grano Tre-en-en® de GNLD son ricos en grasas vegetales insaturadas que se dan en la naturaleza y que provienen de fuentes de granos enteros. Los Concentrados de Grano Tre-en-en de GNLD ofrecen el espectro completo de esteroides vegetales que se encuentran en forma natural en el trigo, el arroz y la soya. Al ser combinados con Omega-3 Salmon Oil Plus™, ambos productos brindan una potente porción de esteroides vegetales y ácidos grasos (lípidos) saludables.

MEJORE SU PRESIÓN ARTERIAL:

Según los Institutos Nacionales de Salud de los Estados Unidos, los alimentos que usted elige para comer afectan sus posibilidades de presentar presión sanguínea alta, también conocida como hipertensión.⁵ Es por ello que desarrollaron el programa llamado Propuestas Dietéticas Para Frenar La Hipertensión, o “DASH” por sus siglas en inglés. Aunque ya existe una conciencia sobre la cantidad de sodio, especialmente como lo encontramos en la sal de mesa, es una práctica básica que ellos proponen junto con otras recomendaciones dietéticas que han demostrado ayudar a reducir la presión sanguínea y evitar la hipertensión. El plan de alimentación DASH recomienda:

- » *Evitar alimentos altos en grasas saturadas, colesterol y grasa total.*
- » *Limitar el consumo de carne roja, dulces, azúcar añadida y bebidas que contienen azúcar.*
- » *Asegurar el consumo diario de frutas, vegetales, granos enteros y nueces.*
- » *Consumir solamente productos lácteos reducidos en grasa o libres de grasa.*
- » *Optar por el pescado y el pollo en lugar de carnes rojas.*

Los nutrientes cruciales son: potasio, magnesio, calcio, proteína baja en grasa y fibra.

EL PODER DE MANTENERSE EN FORMA Y SALUDABLE:

La investigación ha demostrado que el solo hecho de perder de 4 a 10 libras puede traer como resultado una reducción significativa en la presión arterial, tanto diastólica como sistólica; 5 y 7 mm HG respectivamente, lo que llevó a los autores a concluir lo siguiente: “Es posible lograr reducciones a largo plazo clínicamente significativas en la presión arterial y un riesgo reducido de hipertensión aun con una modesta pérdida de peso.”⁶

PRESIÓN ARTERIAL (mm/Hg): SISTÓLICA



PRESIÓN ARTERIAL (mm/Hg): DIASTÓLICA



RIESGO DE ENFERMEDAD

SALUD & BIENESTAR

<http://www.heart.org> - <http://www.medmovie.com>

Los suplementos nutricionales GNLD favorecen la densidad de nutrientes de alimento entero asociada con el plan de alimentación DASH. Nuestro programa Pro-Vitality ofrece niveles importantes de nutrientes derivados de granos enteros, frutas, vegetales y pescado al tiempo que contribuyen a no tener una cantidad significativa de sodio. Adicionalmente, Chelated Cal-Mag® de GNLD ofrece calcio y magnesio, importantes minerales DASH, así como vitamina D natural para promover y apoyar la utilización de minerales. Y para estimular su ingesta de potasio, cada porción de nuestras malteadas GR² Control® brinda 680 mg (20% de sus necesidades diarias) de este importante mineral.

MEJORE LA GLUCOSA EN SANGRE EN AYUNO:

Tener altos niveles de azúcar en sangre (hiperglucemia) en forma persistente puede ser el resultado de diversos factores que se presentan solos o en conjunto. Entre ellos están los siguientes:

- » *Insuficiencia de insulina o carecer de suficiente insulina para controlar el azúcar en la sangre.*
- » *Resistencia a la insulina – existe insulina suficiente pero las células no responden para remover la glucosa de la sangre.*
- » *Comer demasiada azúcar (carbohidratos simples) de manera que el cuerpo no pueda procesar la alta carga de glucosa en forma suficientemente rápida.*
- » *Estrés – se ha demostrado que las situaciones emocionales juegan un papel en la hiperglucemia.*
- » *Estilo de vida sedentario con poca actividad física.*
- » *Las infecciones, enfermedades y cirugías han demostrado ser causa de elevación abrupta, pero éstos son usualmente factores de corto plazo.*
- » *Medicamentos: Ciertos fármacos como los beta-bloqueadores, la epinefrina, los inhibidores de proteasa y los esteroides anabólicos o antiinflamatorios han sido asociados con una glucosa en sangre elevada.*

Desde la perspectiva dietética, evitar alimentos con una alta respuesta glucémica / índice (GR/I) es un primer paso prudente y necesario. Debemos evitar los alimentos que contienen altos niveles de azúcares o carbohidratos refinados/procesados. Adicionalmente, los alimentos a base de carbohidratos procesados como la harina blanca, el arroz blanco y los alimentos térmicamente modificados como las papas fritas tienen un alto índice GR/I y pueden causar o favorecer una glucosa en sangre elevada cuando son consumidos regularmente.

GLUCOSA EN AYUNO (mg/dL)

126

113

100

87



RIESGO DE ENFERMEDAD

SALUD & BIENESTAR

<http://www.health.state.ny.us>

La forma en que los carbohidratos entran al organismo y su impacto en los niveles de glucosa en sangre son el principio científico central alrededor del cual fue desarrollado el programa para mantenerse en forma y saludable GR² Control de GNLD. GR que significa Respuesta Glucémica se refiere a la rapidez con la que un carbohidrato entra al cuerpo como glucosa después de la ingestión. En pruebas clínicas publicadas en el Boletín del Colegio Americano de Nutrición (*Journal of the American College of Nutrition*) se demostró que en comparación con ciertos alimentos comunes, las malteadas GR² Control® no causaron un repunte de glucosa o elevación prolongada de glucosa en sangre después de la ingestión, lo que promueve su utilización como un medio para limitar y controlar el consumo de carbohidratos y su conversión en glucosa. Esto favorece los niveles de energía a largo plazo y reduce el riesgo de oscilación entre la hiperglucemia (alta glucosa en sangre) y la hipoglucemia (baja glucosa en sangre) que se asocia con los alimentos de alta respuesta glucémica/altos en carbohidratos.

Hooper (continuación de la página 1)

También puede cambiar la forma en la que las células reaccionan a la insulina. Pueden volverse resistentes provocando una mayor demanda en la producción de insulina. ¿Podría ser la combinación de una mayor demanda con una mayor resistencia? Sí, podría ser una o podrían ser ambas.

Tal vez tiene que ver con la cantidad de vitamina D que obtenemos. La deficiencia de vitamina D perjudica el sistema inmune y la diabetes, especialmente la tipo 1 que es una enfermedad autoinmune. Algunos investigadores piensan que no tenemos la suficiente exposición a la luz del sol que es la fuente de la mayoría de nuestra vitamina D, y eso crea una deficiencia o desequilibrio metabólico que nos empuja hacia la diabetes.

En realidad, existen muchos factores que contribuyen al dramático incremento de diabetes tipo 2 alrededor del mundo y que, sin contar la genética, tienen una conexión común: los alimentos que consumimos. Lo que comemos, cómo lo comemos, cuándo lo comemos, dónde lo comemos. Reportes recientes muestran que en gran parte del mundo recibimos entre 22 y 25 por ciento de nuestras calorías de la leche, jugos, refrescos, bebidas alcohólicas y similares. Sabemos que la mayoría de estas fuentes están repletas de carbohidratos simples incluyendo el azúcar. Esta es una receta perfecta para un desastre diabético.

El hecho simple parece indicar que estamos pidiendo a nuestro cuerpo que use un nutriente (carbohidratos simples) en cantidades que él no puede manejar.

Como resultado, en el corto plazo engordamos mientras que en un plazo mayor nuestras células beta productoras de insulina se agotan

y/u otras células dejan de responder a la insulina. Esto significa que los niveles de azúcar en la sangre se mantienen elevados y el cuerpo ya no puede hacer nada al respecto. ¡Tenemos diabetes!

Entonces ¿qué podemos hacer? Entender cuáles son las cosas que están sucediendo en nuestra vida que nos orillan a la diabetes, y cambiarlas. Tal vez usted no pueda modificarlas todas pero aquí hay dos cosas que podemos hacer:

- *Reduzca los alimentos y las bebidas que contienen azúcar. Consuma más granos enteros, frutas y vegetales.*
- *¡Actívese! Aléjese de las pantallas de televisión y de los monitores de computadora, y póngase en movimiento. Camine, corra, nade, baile, practique un deporte, suba algunas escaleras... cualquier cosa que lo ponga en movimiento.*

REFERENCIAS

1. <http://www.idf.org/idf-worldwide-definition-metabolic-syndrome>
2. http://www.nhlbi.nih.gov/health/dci/Diseases/ms/ms_what.html
3. <http://circ.ahajournals.org/cgi/reprint/CIRCULATIONAHA.108.807289v1.pdf>
4. <http://www.mayoclinic.com/health/hdl-cholesterol/CL00030>
5. http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/hbp/dash/new_dash.pdf
6. <http://www.annals.org/content/134/1/1.full.pdf+html>