

El Síndrome Metabólico...enfermedad de la civilización moderna... pueden presentarse por la combinación de factores genéticos y ambientales asociados al estilo de vida.

Esta enfermedad se relaciona con un incremento significativo de riesgo de diabetes, enfermedad coronaria y enfermedad cerebrovascular, con disminución en la supervivencia, en particular, porque incrementa unas 5 veces el riesgo de infarto y muerte súbita

Síndrome metabólico: cinco factores de riesgo que amenazan al 25 % de los peruanos

Si usted presenta **3 de los siguientes 5 factores de riesgo** entonces es muy probable que tenga el Síndrome Metabólico:

Factor de riesgo	Indicador
Obesidad abdominal (circunferencia de la cintura)	Mujeres: mayor a 88 cm Hombres: mayor a 102 cm
Triglicéridos Alto	Mayor o igual a 150 mg/dl.
Colesterol HDL bajo	Mujeres: menor a 50 mg/dl Hombres: menor a 40 mg/dl
Presión Arterial	Máxima: Mayor o igual a 130 mm Hg Mínima: Menor o igual a 85 mm Hg.
Hiper glucemia en ayunas	Mayor o igual a 110 mg/dl.



El Síndrome Metabólico afecta al cerebro, corazón y páncreas

La ciencia confirma que el estrés crónico puede detonar enfermedades como:

- la resistencia a la insulina,
- la intolerancia a la glucosa,
- la hipertensión.
- Además de repercutir negativa en la enfermedad cardiovascular.

Los factores ambientales asociados al estilo de vida pueden dar lugar a la ansiedad, depresión, como manifestación del estrés crónico, siendo ello síntomas determinantes para la aparición del Síndrome Metabólico.

Estudios indican que el estrés influye en el desarrollo de la distribución anormal de la grasa en la zona abdominal y la inevitable resistencia a la insulina y la hiperinsulinemia que le sigue.

Fuente: Estudio Alegría Revista Española de Cardiología.

El Estrés afecta el sistema nervioso, el sistema muscular, sistema respiratorio, sistema cardiovascular, el sistema endocrínico y el sistema gastro-intestinal



Ejercítense – Siga las recomendaciones de nuestro Nutricionista – Respete sus 7 horas de sueño - Separe tiempo para la familia y distracción.