

Síndrome metabólico

POR JOSÉ MARÍA FERNÁNDEZ-RÚA

A pesar de que el síndrome metabólico comprende un grupo de múltiples factores de riesgo cardiovascular, de los que se reconoce que incrementan el riesgo cardiovascular independientemente, existen controversias sobre si se trata de una patología en sí misma o un conjunto de factores de riesgo. Pero los investigadores y clínicos no dudan que la unión de estos factores supone un alto riesgo de desarrollar una enfermedad cardiovascular y también diabetes y que se requiere tratamiento para estos factores. Según estudios científicos, la prevalencia del síndrome metabólico en Europa se situaría entre el 8 y el 26 por ciento de la población adulta. En Norteamérica se maneja extraoficialmente que el 24 por ciento de los adultos tienen síndrome metabólico. Así, existe evidencia epidemiológica que relaciona de una forma directa la aparición de desórdenes metabólicos y el incremento del riesgo cardiovascular con la obesidad abdominal.

La noticia sobre este síndrome —que se caracteriza por tener tres de estos factores: obesidad abdominal, dilipidemia, hipertensión, elevada intolerancia a la glucosa o a la insulina—, viene de la mano de un grupo de investigadores españoles, liderados por el profesor Ángel Gil Hernández, catedrático de la Universidad de Granada. Este especialista en nutrición y tecnología de los alimentos ha dirigido un trabajo publicado en «British Journal of Nutrition», en el que concluye que uno de cada cuatro niños obesos en edad escolar desarrolla el síndrome metabólico cuarenta años antes de lo habitual. Alerta también de que este síndrome provoca en los niños tensión arterial alta, aparición de diabetes tipo 2 cuando son adultos y resistencia a la insulina.

El trabajo dice también que la obesidad infantil afecta actualmente al 17 por ciento de los niños españoles entre seis y doce años, que sufrirán hipertensión y tendrán altos niveles de triglicéridos en plasma. El profesor Gil Hernández asegura que en contra de lo que muchos padres creen, el ejercicio es la clave para combatir la obesidad infantil y, de una forma muy gráfica, destaca que el secreto de un buen régimen es, como dice el refrán, «poco plato y mucho zapato».