



Médicos vigueses alertan de la mayor incidencia de un síndrome causado por la obesidad abdominal

El Síndrome Metabólico puede desencadenar diabetes, infarto o ictus

M. LÓPEZ

La conocida "curva de la felicidad" pasa factura. Cardiólogos y médicos de atención primaria de Vigo advierten de un aumento de la incidencia del Síndrome Metabólico (SM) en la población, es decir, de una conjunción de factores de riesgo como la obesidad abdominal, niveles altos de triglicéridos y bajos de colesterol bueno (HDL), hipertensión (tensión arterial alta) e hiperglucemia (nivel de

azúcar en la sangre elevado). Cuando se manifiestan al menos tres de estos parámetros, se diagnostica el síndrome, que ya afecta a un 20% de los hombres y a un 6% de las mujeres en Galicia, según señala el jefe del servicio de Cardiología de Povisa, Marcelo Sanmartín.

Este facultativo y uno de los médicos del centro de salud de Coia, Julio Enrique Prado, ven "preocupante" la "escasa concienciación" por parte de los vigueses

—y de la población en general— de adoptar estilos de vidas saludables basados en una buena alimentación y ejercicio. Precisamente éste es el tratamiento del Síndrome Metabólico: la prevención.

Este desconocido síndrome (aunque muy prevalente) cada vez se manifiesta en personas más jóvenes, incluso con solo 30 años de edad, a consecuencia de la "epidemia", considera Prado, que supone actualmente la obesidad. "Hay niños a partir de 8 años que



El médico de atención primaria de Coia Julio Enrique Prado y el jefe de Cardiología de Povisa, Marcelo Sanmartín. // Jesús De Arcos

ya padecen colesterol", revela Sanmartín, quien aconseja a los vigueses caminar una media de 30 minutos al día "a un ritmo con el que a uno le cueste mantener una con-

versación" o bajarse del autobús dos paradas antes de lo previsto y continuar el trayecto a pie. También resulta imprescindible llevar a cabo una dieta mediterránea, baja en calorías, y evitar el tabaco. "Una dieta tipo se basa en un 50-60% de hidratos, menos de un 30% de grasas (de las cuales menos del 7% saturadas) y un 15% de proteínas", explica Julio Enrique Prado.

Padecer este síndrome supone un riesgo tres veces mayor de sufrir una enfermedad cardiovascular. "Puede desencadenar patologías como angina de pecho, infarto de miocardio, ictus o diabetes", señala el cardiólogo Marcelo Sanmartín. "Cierto es que en el SM hay una parte importante hereditaria que por el momento no podemos combatir", lamenta el médico del centro de salud de Coia, quien mantiene una estrecha colaboración profesional con el servicio de Cardiología de Povisa.

SÍNDROME METABÓLICO

¿Qué es? Síntomas

■ El Síndrome Metabólico (también Síndrome de la resistencia a la insulina o Síndrome X) es una conjunción de varias enfermedades o factores de riesgo: obesidad abdominal (más de 94 centímetros en hombres o más de 80 en mujeres), hipertensión, niveles elevados de triglicéridos (más de 150 mg/dl), colesterol bueno bajo (menos de 40 mg/dl en varones o menos de 50 en mujeres) y más de 100 mg/dl de azúcar en la sangre.

Diagnóstico

■ Se diagnostica el síndrome cuando se manifiestan al menos tres de los determinantes de riesgo.

Prevalencia

■ La prevalencia depende de la población estudiada y el rango de edad. Si en Estados Unidos el SM afecta a casi un tercio de la población, en España lo padecen el 17% de los varones y el 6,5 de las mujeres. En Galicia la incidencia aumenta al 20% de los hombres y 6% de mujeres. Existe un gran componente genético.

Edad

■ Si antes se hablaba de pacientes que rondaban los 50 años, ahora el grupo de riesgo se sitúa en torno a los 35, sobre todo porque desde etapas muy tempranas de la vida las personas adoptan malos hábitos de alimentación y escaso ejercicio físico.

Consecuencias

■ Aumentan las posibilidades de padecer enfermedades como diabetes, angina de pecho, infarto de miocardio o ictus (derrame cerebral), entre otras.