



Moderar el consumo de fructuosa, presente en muchos alimentos, contribuye a prevenir considerablemente el riesgo de presentar síndrome metabólico (obesidad, diabetes e hipertensión), tanto en niños como en adultos.

El pediatra del Hospital General Regional (HGR) 110 del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) en Jalisco, Luis Celestino Villarroel Cruz, dio a conocer las consecuencias de consumir sin medida la fructuosa.

Indicó que el exceso en la ingesta de esta sustancia puede propiciar la inflamación de vasos dilatadores y resistencia a la insulina, misma que tiene como función primordial regular los niveles de glucosa en la sangre.

“Se ha observado que quienes consumen bebidas azucaradas, dulces y otros alimentos que contienen fructuosa tienden a presentar también estrechamiento de arteriolas lo que puede conducir a eventos cardiovasculares como infartos”, advirtió el especialista.

La obesidad y el sobrepeso, dijo, suelen ser factores determinantes en el síndrome metabólico, explicó Villarroel Cruz, no obstante destacó la importancia de distinguir la acumulación de grasa central la cual es aún más riesgosa que la periférica.

Explicó que la llamada grasa abdominal localizada en la cintura y el abdomen, suele distribuirse hacia otros órganos vitales como el corazón, el riñón, y el hígado provocando un daño sistémico a diferencia de la que se acumula en zonas como la cadera y que únicamente se encuentra focalizada en esta área.

Dijo entonces que una cintura gruesa puede indicar mayores riesgos que incluso un índice de masa corporal (IMC) elevado. Lo ideal, indicó, es que la circunferencia de la cintura en la mujer

mida máximo 80 centímetros, y en el hombre no más de 90 centímetros.

Villarroel Cruz explicó que la llamada grasa visceral también puede contribuir significativamente a enfermedades como la diabetes al elevar el riesgo de que la persona presente resistencia a la insulina.

Indicó que además de la circunferencia de la cintura existen otros parámetros para determinar el riesgo de síndrome metabólico tanto en niños como en adultos.

Entre ellos los triglicéridos por encima de 150, colesterol de baja densidad bajo, presión elevada por encima de 130/85, glucosa elevada en ayuno, la cual registre más de 100 miligramos por decilitro de sangre.

Destacó la importancia de detectar oportunamente el síndrome metabólico debido a que si bien obesidad y sobrepeso por sí solos aumentan el riesgo de eventos cardiovasculares, el primero triplica las posibilidades de este tipo de ataques, como infartos.

Fuente: Notimex