

RECOMENDACIONES EN POBLACIONES ESPECÍFICAS: NIÑOS Y ADOLESCENTES, MUJERES, Y ADULTOS MAYORES

Niños y adolescentes: La FID recomienda, para la prevención del SM en niños y adolescentes, el mantenimiento de un estilo de vida saludable, restringiendo moderadamente el ingreso energético, a fin de perder entre el 5 y el 10% del peso corporal en el plazo de un año; realizar diariamente actividad física entre moderada y vigorosa durante 60 minutos, y cambiar la composición de la dieta. Más aún, es necesario educar a la comunidad en la conducción de un estilo de vida saludable mediante el consumo de una dieta correcta, la realización de actividad física la mayoría de los días de la semana, y la reducción de actividades sedentarias. Otro punto importante es promover que en las escuelas se expendan alimentos bajos en energía, grasas, azúcares simples y sal; y se destinen espacios adecuados para la realización diaria de por lo menos 30 minutos de ejercicio físico. Las metas para las personas saludables tienen entre sus objetivos que el 75% de los niños y adolescentes consuman al menos 2 porciones diarias de frutas y verduras, 6 porciones diarias de alimentos integrales, menos del 10% del consumo energético en forma de grasa saturada, y menos del 30% como grasas totales, así como que también realicen visitas periódicas a un especialista para orientación nutricional.

Mujeres con SM: Algunos estudios sugieren que la obesidad en las mujeres tiene efectos más desfavorables que en los hombres, particularmente en lo que se refiere al riesgo cardiovascular. Las mismas recomendaciones dietéticas mencionadas para los adultos se aplican al género femenino, lo que se extiende también a la práctica regular de ejercicio físico. Existen evidencias de que la inclusión de la soja en la dieta de las mujeres pos-menopáusicas con SM mejora el control glicémico y el perfil de los lípidos sanguíneos.

Síndrome metabólico y el adulto mayor: Para el adulto mayor obeso, se recomienda una pérdida de peso del 5 al 10% del peso inicial. Las recomendaciones en cuanto a la proporción de proteínas, hidratos de carbono, lípidos, fibra y sodio en la dieta son semejantes a las de los adultos jóvenes. El consumo de un número mayor de porciones diarias de alimentos integrales (esto es: fuentes de fibra dietética insoluble) se asocia con una menor prevalencia del SM. Definitivamente, el ejercicio regular mejora los factores de riesgo asociados al SM, por lo que se sugiere la práctica diaria de ejercicio físico de moderada intensidad.

Finalmente, deben de tomarse en cuenta los otros factores que contribuyen al aumento de riesgo cardiovascular para tratar de modificarlos, como sería la disminución del consumo de sodio y de bebidas con un alto contenido de hidratos de carbono simples; y abandonar el hábito de fumar. De hecho, muchos de los factores de riesgo que conducen al SM son modificables, por lo que incluir al nutriólogo en el equipo de salud es de vital importancia para que el paciente adquiera herramientas y habilidades para aprender nuevos hábitos alimentarios y modifique su estilo de vida.