

Cambios en el estilo de vida reducen la persistencia del síndrome metabólico

Investigadores españoles han evaluado el comportamiento dinámico del síndrome metabólico –un grupo de factores que aumentan el riesgo de desarrollar una enfermedad cardíaca y diabetes tipo 2–. Los resultados apuntan a la alteración de la glucosa y la hipertensión arterial como biomarcadores predictores de su aparición.

SINC

27/6/2017 09:40 CEST



El aumento significativo de la prevalencia de la obesidad ha coincidido con un considerable aumento de la prevalencia del síndrome metabólico. / [Malingering](#)

Promover cambios en el estilo de vida permitiría reducir la persistencia del síndrome metabólico. Esta es la principal conclusión de un estudio desarrollado por investigadores del Centro de Investigación Biomédica en Red de Epidemiología y Salud Pública ([CIBERESP](#)) en la Universidad de Girona, liderados por Marc Sáez, en el que se evaluó el comportamiento dinámico del síndrome metabólico. El trabajo acaba de publicarse en la revista *PlosOne*.

El aumento significativo de la prevalencia de la obesidad ha coincidido con

un considerable aumento de la prevalencia del síndrome metabólico (SM). El síndrome metabólico se define como la coocurrencia de varios factores de riesgo cardiovascular en un sujeto.

En particular, se considera que un sujeto tiene SM si presenta, al menos, tres de los siguientes cinco factores: obesidad abdominal; alteración de la glucosa o diagnóstico de diabetes mellitus tipo 2; presión arterial alta o diagnóstico de hipertensión; bajos niveles de colesterol HDL e hipertigliceridemia (los dos últimos criterios definen la dislipemia).

Durante los 7 años de seguimiento, un 39% de los participantes en el estudio presentó algún episodio de síndrome metabólico

Pero ni el síndrome metabólico ni sus componentes son estáticos, pudiendo ocurrir y dejar de hacerlo, como consecuencia de su control, durante el período de seguimiento de un paciente, incluso en más de una ocasión.

Así, el estudio de la dinámica del síndrome metabólico y de sus componentes, como el orden de aparición (por ejemplo, si la alteración a la glucosa se produce antes o después de la presión arterial alta) o el tiempo de exposición a los mismos (por ejemplo, si el SM es persistente y continua una vez definido o si el individuo puede entrar y salir de las condiciones definitorias del SM durante el seguimiento), era desconocida hasta el momento, y podría ser clínicamente relevante.

El objetivo de este trabajo se centró en estudiar este comportamiento en una gran cohorte de base poblacional. En concreto, se utilizó una muestra retrospectiva con un seguimiento de 7 años (entre el 1 de enero de 2005 y el 31 de diciembre de 2012) compuesta por más de 13.000 sujetos de la población general, residentes en una comarca, predominantemente rural o semiurbana, de la provincia de Girona.

Predecir el síndrome metabólico

Durante el período de seguimiento, más de un tercio de los participantes en

el estudio, un 39%, presentó algún episodio de síndrome metabólico. De ellos, la mayoría presentó solo un episodio de síndrome metabólico, y fue de carácter no persistente (44,6%).

Se encontró que los triglicéridos, colesterol HDL bajo y la obesidad fueron los componentes más asociados en los primeros episodios de SM.

Sin embargo, al tener en cuenta su comportamiento dinámico, los componentes relacionados con la presión sanguínea y el metabolismo de la glucosa –presión arterial alta o normal, diabetes mellitus tipo 2, hipertensión y alteración de la glucosa en ayunas– fueron, en este orden, los que cuando aparecían primero determinaban tener un primer episodio de SM.

Los triglicéridos, el colesterol HDL bajo y la obesidad son los componentes más asociados en los primeros episodios de síndrome metabólico

Los resultados sugieren que los componentes relacionados con el metabolismo de la glucosa y la presión arterial alta, cuando aparecen tempranamente, actúan como biomarcadores para predecir el síndrome metabólico, mientras que los componentes relacionados con la obesidad y la dislipidemia, aunque esenciales para el desarrollo del SM, aparecen después.

“Los componentes relacionados con la presión arterial y el metabolismo de la glucosa son predictores tempranos del riesgo de desarrollar el primer episodio de síndrome metabólico, pero su posterior asociación con los componentes de la dislipidemia es crucial”, sostienen los investigadores.

Mal control de dislipemia, glucosa e hipertensión

En cuanto a las variables que se relacionaron con la persistencia del síndrome metabólico, el estudio encontró que se corresponden con condiciones clínicas que no tienen criterios de tratamiento farmacológico bien establecidos (dislipemia, alteración de la glucosa y presión arterial alta).

En este sentido, los autores del estudio recomiendan hacer todos los esfuerzos para identificar a los individuos que presenten la combinación hiperglucemia y presión arterial alta, en riesgo muy alto de desarrollar un episodio de síndrome metabólico, a los que se ha de proporcionar un tratamiento adecuado en las primeras etapas de la enfermedad.

Además, indican que los médicos de cabecera deben priorizar los cambios de estilo de vida que cada componente del SM requiere, sobre todo el control de peso y el ejercicio físico, que podrían prevenir la aparición del síndrome metabólico. "Promover cambios en el estilo de vida reduciría también las condiciones asociadas con la persistencia del síndrome metabólico", concluyen los autores.

Referencia bibliográfica:

Barceló MA, Rodríguez-Poncelas A, Saez M, Coll-de-Tuero G. [The dynamic behaviour of metabolic syndrome and its components in an eight-year population-based cohort from the mediterranean](#). *PlosOne* 2017; 12(5): e0176665.

Derechos: **Creative Commons**

TAGS

SÍNDROME METABÓLICO | OBESIDAD | DIABETES | HÁBITOS SALUDABLES

Creative Commons 4.0

Puedes copiar, difundir y transformar los contenidos de SINC. [Lee las condiciones de nuestra licencia](#)

