



Intervenciones dietéticas em pacientes con Síndrome Metabólico : Revision sistemática

Autor Jose Carlos Valerio de Lima Costa

Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Central del Paraguay, Pedro Juan Caballero

29 de enero de 2025

Trabajo Final de Grado



Resumen

El síndrome metabólico , una condición asociada a un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares y metabólicas , requiere estrategias efectivas para su manejo . Este estudio reviso el impacto de distintas intervenciones dietéticas en los principales indicadores del síndrome metabólico , analizando 18 estudios publicados en la ultima década . La selección incluyo investigaciones que evaluaron adultos diagnosticados con Síndrome Metabólico, centrándose en variables como peso corporal , circunferencia abdominal, presión arterial, perfil lípido y niveles de glucosa . Las dietas mediterráneas , DASH, baja en carbohidratos, cetogenica y nórdica fueron las intervenciones mas evaluadas . La dieta mediterránea demostró ser eficaz para reducir la circunferencia abdominal , los triglicéridos y la presión arterial, mientras que las dietas bajas en carbohidratos y cetogenica lograron disminuir marcadamente los triglicéridos y la grasa abdominal . Por su parte, la dieta DASH resulto particularmente útil en el control de la hipertensión arterial. Sin embargo se identificaron desafíos como el aumento de homocisteína en algunos estudios y respuestas variables entre los pacientes. Este análisis concluye que las intervenciones dietéticas , especialmente la dieta mediterránea , representan herramientas relevantes para mejorar los parámetros del síndrome metabólico , pero su implementación requiere ajustes individualizados para maximizar los resultados y considerar las características especificas de cada paciente

Palabra clave: Dieta mediterránea, Síndrome metabólico, Dieta congénita, Perfil lípido, Presión arterial