

ENFERMEDADES NUTRICIONALES Y METABÓLICAS

Qué son?

Son enfermedades provocadas por ingerir alimentos que afecta nuestro sistema o, por el contrario, puede ser causado por la falta de nutrientes.

A qué se deben?

Muchas de estas enfermedades, como la bulimia o la anorexia, aparecen debido a la presión de la sociedad actual y, por miedo a no agradar al resto de personas o a otras enfermedades de este tipo, como la obesidad, muchas personas caen en estas enfermedades.

Ejemplos de enfermedades nutricionales/metabólicas

Anorexia

Es una enfermedad mental que consiste en una pérdida voluntaria de peso, y un intenso temor a la obesidad. Los principales síntomas de la anorexia son:

- Delgadez extrema.
- Miedo intenso a engordar.
- Tienen una percepción de su cuerpo que no es real.
- Retirada o el retraso de la menstruación, en caso de la mujer.
- Conducta alimentaria extraña: come de pie, corta los alimentos en pequeños trozos.

Todo esto puede producir en la/el enferma/o una serie de consecuencias físicas y de comportamiento:

- Aparición de vello o intolerancia al frío.
- Tensión baja, arritmias.
- Aislamiento social.
- Irritabilidad.

Bulimia

Es un trastorno mental que se caracteriza por episodios de voracidad o comer grandes cantidades de comida en un corto espacio de tiempo en forma de "atracones", a los que siguen siempre conductas tendentes a evitar el aumento de peso. Sus síntomas más corrientes son:

- Deseos irresistibles e incontrolables de comer, dándose grandes atracones de comida en cortos periodos de tiempo.
- Vómitos autoprovocados.
- Menstruaciones irregulares.
- Abuso de laxantes.
- Miedo a subir de peso.

Todo ello puede producir en la/el enferma/o una serie de consecuencias físicas y del comportamiento:

- Lesiones en las manos por los vómitos autoprovocados.
- Vómitos y diarreas incontrolables.
- Subidas y bajadas de peso.
- Obsesión por la comida.
- Depresiones y amenaza de suicidio.
- Aislamiento social.
- Falta de autoestima.

Las claves para prevenir estas enfermedades son:

- Que la publicidad y el estereotipo que se nos propone no menoscabe la seguridad en nosotros mismos.
- Consultar con un especialista antes de iniciar una dieta; sobre todo si se está en fase de crecimiento.
- Acudir al médico en cuanto se empieza a detectar una pérdida desproporcionada de peso.
- Solicitar ayuda psicológica para el enfermo y la familia.
- Aprender a gustarte tal y como eres.

Salmonella

Produce gastroenteritis con un periodo de incubación de entre 5 horas y 5 días, diarrea y dolor abdominal, a través de las heces del enfermo se elimina un gran número de esta bacteria y fiebre entérica con un periodo de incubación de 7 a 28 días. Causa

dolor de cabeza, fiebre, dolor abdominal y diarrea, erupción máculo-papulosa en pecho y espalda, los enfermos presentan un periodo de convalecencia entre 1 y 8 semanas.

Obesidad

La obesidad es un exceso de grasa corporal que por lo general se ve acompañada por un incremento del peso del cuerpo.

Las causas de la obesidad son múltiples, e incluyen factores tales como la herencia genética; el comportamiento del sistema nervioso, endocrino y metabólico; y el tipo o estilo de vida que se lleve.

En conjunto puede haber dos principales causas:

- Mayor ingesta de calorías que las que el cuerpo gasta.
- Menor actividad física que la que el cuerpo precisa.

Si se ingiere mayor cantidad de energía de la necesaria ésta se acumula en forma de grasa, si se consume más energía que la necesaria se utiliza la grasa como energía. Por lo que la obesidad se produce por exceso de energía.

Consejos para evitar la obesidad:

- Toma por lo menos 2 litros de agua al día.
- Es preferible beber un zumo natural que un refresco.
- Come 5 veces al día: desayuno, colación matutina, comida, colación y cena.
- Mastica cada bocado al menos 20 veces; lo ideal es masticarlo 30 veces.
- Haz ejercicio: usa las escaleras, toma un paseo después de comer, corre, etc.
- Planea tu alimentación con un día de anticipación.
- Selecciona alimentos naturales en lugar de industrializados o procesados.
- Come alimentos asados o al vapor, en lugar de alimentos capeados, fritos o empanizados.

Diabetes

La diabetes es una enfermedad crónica que aparece debido a que el páncreas no fabrica la cantidad de insulina que el cuerpo humano necesita, o bien la fabrica de una calidad inferior. La insulina, una hormona producida por el páncreas, es la principal sustancia responsable del mantenimiento de los valores adecuados de azúcar en sangre. Permite que la glucosa sea transportada al interior de las células, de modo que éstas produzcan energía o almacenen la glucosa hasta que su utilización sea

necesaria. Cuando falla, origina un aumento excesivo del azúcar que contiene la sangre.

Como prevenir la diabetes:

- Evitando el sobrepeso y la [obesidad](#).
- Realizando ejercicio físico de forma regular.
- Abandonando el tabaco y las bebidas alcohólicas.
- Siguiendo una dieta alimentaria sana. Para prevenir las hipoglucemias, los diabéticos deben tener en cuenta lo siguiente:
- Ajustar las dosis de los medicamentos a sus necesidades reales.
- Mantener un horario de comidas regular en la medida de lo posible.
- Tomar cantidades moderadas de hidratos de carbono antes de realizar ejercicios extraordinarios.

Hipertensión

Tensión alta o hipertensión se refiere al hecho de que la sangre viaja por las arterias a una presión mayor que la deseable para la salud. La mayoría de los afectados no tienen síntomas, aunque no quiere decir que no sea peligrosa.

Como evitar la hipertensión:

- No fumar.
- Controlar el colesterol.
- Reduce la ingesta de sal.
- No bebas alcohol.
- Haz deporte.
- Evita el sobrepeso.