



## PROGRAMA DE SALUD PARA REVERTIR EL SÍNDROME METABÓLICO

ARIEL RAMIREZ CORTES<sup>1</sup>, Gabriela Regalado Barbosa<sup>1</sup> y GAMALIEL RAMIREZ CORTES<sup>1</sup>

<sup>1</sup> FES Iztacala, UNAM. ariel\_ram\_cor@hotmail.com

Las enfermedades metabólicas y cardiovasculares han aumentado en los últimos dos decenios, esto debido al cambio de los estilos de vida de la población mexicana, el aumento en el consumo de alimentos ricos en carbohidratos y grasas saturadas así como el sedentarismo son las causas más frecuentes en estas enfermedades. Según ENSANUT 2012 uno de tres niños tiene sobrepeso u obesidad, por la mala alimentación y por falta de actividad física. Objetivo: Demostrar que el aumento de actividad física y una mejora en los hábitos alimenticios puede revertir el Síndrome Metabólico, normalizando los criterios de diagnóstico establecidos por ATP III. Metodología: Se aplicó un diseño cuasi experimental, transversal con pretest-postest. El grupo experimental estuvo constituido por 10 sujetos de sexo masculino y femenino, en un rango de edad de 13-15 años. Todos presentaban sobrepeso u obesidad y del total 33% fueron diagnosticados con SM bajo el criterio de ATP III. EL tratamiento consistió en tomar durante 15 días licuado de avena con manzana, pasados los días se realizó una nueva valoración. Posteriormente se aplicó un programa de salud el cual consistía en una dieta específica para cada alumno en base a su exceso de peso, peso ideal, y peso que se deseaba reducir en un mes, y del aumento del ejercicio cardiovascular aerobio de lunes a viernes. Resultados: Los sujetos experimentales presentaron una reducción significativa en el IMC ( $p=0.039$ ) y nivel de triglicéridos plasmáticos( $p=0.052$ ). Conclusión: El aumento de actividad física y la mejora de los hábitos alimenticios son eficaces para combatir y revertir el SM, todo depende del apego y cumplimiento de la dieta y del ejercicio, respecto al licuado de avena con manzana se requiere un mayor tiempo de consumo para hallar evidencia significativa.