

¿QUÉ ES LA DISFUNCIÓN METABÓLICA?

FUNCIÓN METABÓLICA NORMAL

El sistema metabólico es el conjunto de procesos que mantiene tu cuerpo funcionando. Convierte los alimentos que comes en la energía que necesitas para moverte, respirar, pensar y reparar tu cuerpo. Un metabolismo saludable se caracteriza por:

- Peso estable
- Niveles de energía constantes
- Capacidad de utilizar tanto grasas como carbohidratos como fuente de energía
- Ausencia de inflamación excesiva
- Presión arterial, glucosa y lípidos dentro de rangos normales

DISFUNCIÓN METABÓLICA

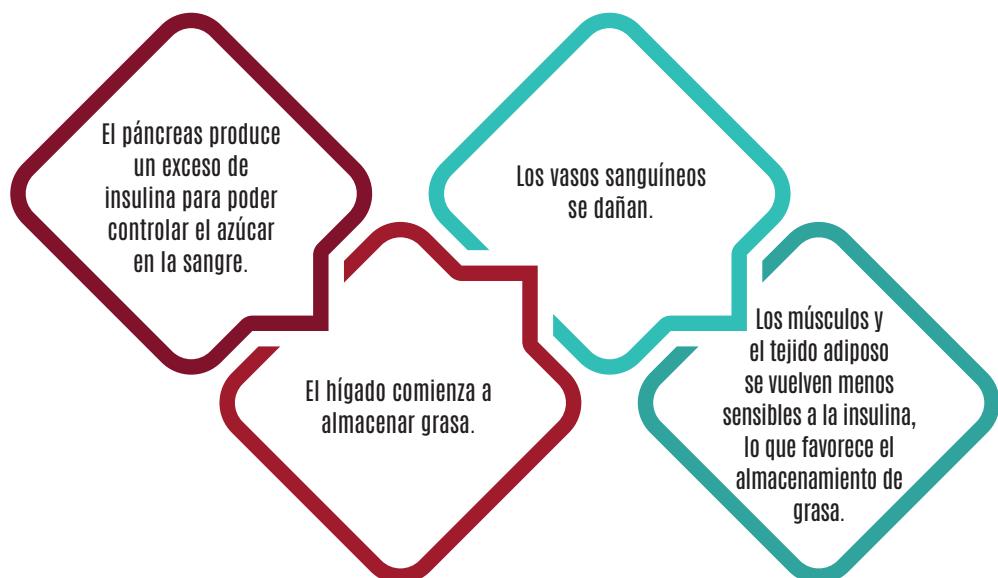
La disfunción metabólica ocurre cuando los procesos normales del cuerpo de producir y usar energía, almacenar grasa, manejar el azúcar y regular los lípidos, comienzan a fallar o dejan de funcionar correctamente.

¿CÓMO SE PRODUCE LA DISFUNCIÓN METABÓLICA?

Uno de los factores más importantes que contribuyen a la disfunción metabólica es la resistencia a la insulina.

Esto ocurre cuando el páncreas tiene que producir cada vez más insulina para que nuestras células puedan hacer su trabajo.

¿QUÉ PASA CUANDO HAY DISFUNCIÓN METABÓLICA?



¿CÓMO SE DIAGNOSTICA LA DISFUNCIÓN METABÓLICA?

Identificar el síndrome metabólico es la forma más común de diagnosticar la disfunción metabólica. Generalmente, el síndrome metabólico se diagnostica cuando una persona tiene 3 o más de los siguientes factores:

CINTURA
más de
40 pulgadas en hombres y
35 pulgadas en mujeres

PRESIÓN ARTERIAL
mayor a **130/85**
o si usa medicamentos para la presión

GLUCOSA EN AYUNAS
mayor de **100 mg/dL**
o si toma medicamentos para diabetes

TRIGLICÉRIDOS
más de
150 mg/dL

HDL (COLESTEROL BUENO)
menos de **40 mg/dL** en hombres y menos de **50 mg/dL** en mujeres

La prueba HOMA-IR, que usa glucosa e insulina en ayunas, puede detectar resistencia a la insulina mucho antes de que aparezca el síndrome metabólico.



¿QUÉ ES LA RESISTENCIA A LA INSULINA?

RESISTENCIA A LA INSULINA

- Cuando entra demasiada azúcar a la sangre, el páncreas produce insulina para bajarla.
- La insulina ayuda a que el azúcar entre en las células para usarla como energía.
- Si seguimos consumiendo demasiados almidones y azúcares, las células se hacen resistentes a la insulina. Entonces, el azúcar se queda en la sangre, se mantiene elevada y esto contribuye al aumento de peso y a la disfunción metabólica.
- La fructosa también puede causar hígado graso y resistencia a la insulina.



Causas comunes de resistencia a la insulina:



Consumo excesivo y frecuente de carbohidratos



Consumo elevado de fructosa



Inflamación crónica, a menudo causada por células de grasa inflamadas que no funcionan bien.



Falta de actividad física



Edad y genética



Dormir mal



Contaminación del aire y toxinas



Estrés crónico

Nuevas tendencias y conexiones

¿QUÉ ENFERMEDADES SE CONSIDERAN METABÓLICAS?

Obesidad

Síndrome Metabólico

Diabetes tipo 2

Enfermedades cardiovasculares

Enfermedad renal crónica

Dislipidemia

Apnea de Sueño

Varios tipos de cáncer

Síndrome de ovario poliquístico (SOP)

Gota

Dificultades reproductivas y hormonales



LIVER EDUCATION
ADVOCATES



HIGADOGRASO.ORG

Copyright © 2025 LIVER EDUCATION ADVOCATES