

SÍNDROME METABÓLICO: UNA ENFERMEDAD DE NUESTROS TIEMPOS

Muy probablemente, habréis oído hablar del «síndrome metabólico», pero conviene tener claro en qué consiste exactamente esta condición que presentan determinadas personas. Si unimos la diabetes a la hipertensión, al sobrepeso y al aumento de los niveles de triglicéridos en sangre, con una disminución del colesterol HDL (el «bueno»), el resultado es este síndrome.

En un mundo tecnológica y socialmente cada vez más complejo, las enfermedades también se presentan de forma más compleja. Lo que antes se podía combatir con una simple dieta, ahora escapa de nuestras manos y se convierte en algo más abigarrado, con nuevas denominaciones. Pero lo vemos a menudo: obesidad de tipo abdominal, sedentarismo, falta de tiempo para uno mismo, comida basura, estrés, a lo que se unen enfermedades de fondo. Es un escenario bien conocido y no es para tomárselo a broma. La persona que presenta síndrome metabólico tendrá serios problemas para bajar de peso, controlar sus concentraciones de glucosa en sangre y sus valores de colesterol y es fácil que entre en un círculo vicioso de sentimientos de culpa, impotencia y desazón, que le generarán estrés, ansiedad e insomnio. Es probable incluso que acabe siendo tratado con antidepresivos, que pueden hacerle ganar aún más peso.

Ser hoy día un paciente con síndrome metabólico es ser un enfermo moderno, porque esta condición refleja bien la manera de vivir actual y esto debe darnos pie a la reflexión a todos los profesionales de la salud. La vida transcurre con problemas que debemos afrontar y para ello debemos recurrir a potenciar más el conocimiento personal, la voluntad y las capacidades de cada uno, para no dejarnos arrastrar por un modelo de vida contradictorio, que por un lado nos impulsa hacia una alimentación caprichosa, vacía e insana, totalmente descoordinada con nuestra actividad física, y por otro, hacia un culto al parecer por encima del ser.



TRATAMIENTO INTEGRAL

La medicina debe incidir en lograr tratamientos lo menos agresivos posibles, en optar por terapias integradoras que permitan atajar problemas de salud considerando a la persona en su conjunto, con todos los elementos externos e internos que la configuran.

Un ejemplo de esta medicina integradora es la homeopatía. Fármacos que no dañan, que no van a sumar iatrogenia a un organismo enfermo por los excesos. Así que, de ahora en adelante, cuando escuchéis «me han dicho que tengo un síndrome metabólico», pensad en una persona que, simplemente, ha sido «arrastrada» por el signo de los tiempos que nos han tocado vivir. Pero es precisamente con cambios en ese estilo de vida como únicamente se puede revertir su situación. Un objetivo difícil, pero no imposible, que la homeopatía nos puede ayudar a alcanzar.