Hambre y saciedad en personas con síndrome de Down

Octubre de 2019 | Brian Chicoine, MD - Director médico, Centro de síndrome de Down para adultos

La leptina es una hormona que contribuye a la regulación del apetito y la saciedad. Hay algunos datos que muestran que las personas con síndrome de Down tienen niveles elevados de leptina que se correlacionan con tasas más altas de obesidad. Esto concuerda con los informes de familiares y cuidadores que han compartido que sus seres queridos con síndrome de Down nunca parecen estar llenos.

Controlar el tamaño de las porciones puede ayudar a las personas con síndrome de Down a alcanzar o mantener un peso saludable. A continuación, se enumeran algunos consejos.

1.Comience con porciones más pequeñas. Ponga menos comida en su plato para no tener la tentación de comer demasiado.
2.Use platos más pequeños para que la misma cantidad de comida ocupe más espacio en el plato.
3.Considere comprar platos divididos en secciones para los diferentes tipos de alimentos (proteínas, cereales, frutas / verduras, etc.). Esto nos anima a comer una comida bien equilibrada con una variedad de alimentos.
4.Evite las comidas al estilo familiar. En su lugar, llene los platos y luego llévelos a la mesa.
Coma las comidas por etapas. Comience con una porción más grande de verduras. Luego pasa a las proteínas y los cereales.

5.Considere comprar refrigerios empaquetados previamente en porciones individuales. Alternativamente, tome una porción de un bocadillo y luego guarde el recipiente más grande para evitar comer en exceso.

6.Cuando cene en restaurantes, pida una caja cuando obtenga su comida para que pueda dividir su comida por la mitad y llevar a casa la otra porción.

7.Fomente un ritmo de alimentación más lento. Comer demasiado rápido limita la capacidad del cuerpo para indicarle al cerebro que hemos comido lo suficiente.

Referencias

Artioli T. Understanding obesity in Down's syndrome children. J Obes Metab. 2017;1(1)1-3. https://www.omicsonline.org/open-access/understanding-obesity-in-downs-syndrome-children.pdf

Bertapelli F, Pitetti K, Stamatis A, Guerra-Junior G. Overweight and obesity in children and adolescents with Down syndrome – Prevalence, determinants, consequences, and interventions: A literature review. Res Dev Disabil. 2016;57:181-92. doi:10.1016/j.ridd.2016.06.018.

Maggie SN, O'Neill KL, Shults J, Stallings VA, Stettler N. Leptin levels among prepubertal children with Down syndrome compared with their siblings. J Pediatr. 2008;152(3):321-6. doi:10.1016/j.jpeds.2007.08.008.