

ÍNDICE	ii
DEDICATORIA	v
AGRADECIMIENTOS	vi
1. RÉSUMEN	vii
2. INTRODUCCIÓN	1
2.1 Grado de Innovación	4
3. OBJETIVOS	7
3.1 Objetivo General	7
3.2 Objetivos Específicos	8
4. REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA	10
4.1 Historia del Síndrome Metabólico	10
4.2 Resistencia a la insulina en el Síndrome Metabólico	13
4.3 Resistencia a la insulina e hipertensión	14
4.4 Otros trastornos asociados a la resistencia a la insulina	14
4.5 Alteraciones del metabolismo lipídico en el SM	15
4.6 Obesidad en la patogenia del Síndrome Metabólico	16
4.7 Inflamación en el Síndrome Metabólico	17

4.8	Actividad física y Síndrome Metabólico	18
4.9	Bases para el tratamiento del Síndrome Metabólico	20
4.10	Composición Corporal	22
4.11	Antropometría	31
4.12	Estimación del VO <sub>2</sub> máx a partir del test de caminata de 6 minutos	50
5.	MATERIALES Y MÉTODOS	54
5.1	Diseño de la investigación	54
5.2	Universo	54
5.3	Unidad de análisis	55
5.4	Criterios de inclusión	55
5.5	Criterios de exclusión	56
5.6	Variables	56
5.7	Muestra	57
5.8	Instrumentación de recolección de datos	58
5.9	Instrumentos de intervención	62
5.10	Procedimiento de toma de datos de la muestra	63
5.11	Modelo de intervención	67
6.	RESULTADOS	70
6.1	Análisis estadístico	72
6.2	Análisis comparativo entre grupo intervenido y grupo no intervenido	112
7.	DISCUSIÓN	124

8.	CONCLUSIONES	127
9.	PERSPECTIVAS FUTURAS DE INVESTIGACIÓN	134
10.	BIBLIOGRAFÍA	136
11.	ANEXOS	147
11.1	Protocolo test de caminata de 6 minutos	147
11.2	Protocolo de Bruce	151
11.3	Pro-forma de datos antropométricos ISAK	152
11.4	Hoja de registro diario de ejercicio individual	156
11.5	Ejemplar carta de consentimiento informado grupo control	157
11.6	Ejemplar carta de consentimiento informado grupo a intervenir	162
11.7	Encuesta alimentaria por recordatorio de 24 horas	169