



DOCENTE:

Lic. VELAZQUEZ CORTES JESSICA ALEJANDRA

ALUMNO:

JONATHAN SURIANO CRUZ.

MATERIA:

NUTRICION

TEMA:

ENSAYO SOBRE LA OBESIDAD

La obesidad se define como una acumulación anormal o excesiva de grasa que supone un riesgo para la salud. Esta patología resulta de una falta de balance entre las calorías ingeridas y las consumida por las personas, que genera un aumento exagerado de energía llamado balance calórico positivo. La obesidad es un problema de salud pública tanto en los países desarrollados como en países en vías desarrolladas. La organización mundial de la salud considera que la obesidad es una enfermedad crónica no transmisible que inicia a edades tempranas con un origen multicausal. Algunas de las enfermedades que son causadas por la obesidad

son las siguientes: Enfermedad coronaria, Diabetes tipo 2, Cáncer (de endometrio, de mama y de colon) externalicon, Hipertensión (presión arterial alta), Dislipidemia (por ejemplo, niveles altos de colesterol total o de triglicéridos), Accidente cerebrovascular, Enfermedad del hígado y de la vesícula y Apnea del sueño y problemas respiratorios. Estos problemas son algunos ocasionado por el aumento de masa corporal (grasa) y que va afectar el torrente sanguíneo para causar algunas trombosis y esto puede que impida el paso del flujo sanguíneo, dando problemas del corazón de cualquier tipo, puede que también en análisis de laboratorios se encuentre elevado los triglicéridos o colesterol por el exceso de grasa que existe en el cuerpo, provocando así la dislipidemia. La obesidad también puede afectar al páncreas y esto ocasionar que el cuerpo no pueda producir su propia insulina y así provocar la diabetes, cada enfermedad que va dando origen la obesidad van agarradas de la mano afectando las partes del cuerpo humano. Se sabe que la prevención de esta enfermedad de obesidad son prevenirlas ya sea con platicas de que es lo que pasa si una persona tiene obesidad y las enfermedades que desarrolla, se previene con ejercicios, tomar agua, licuados o aguas naturales pero la mejor manera es prevenirlo con la alimentación que tenemos día a días porque algunas personas no tienen el tiempo que es necesario para comer una comida saludables y prefieren a alguna comida rápida que tienen un exceso de grasa y como lo hacen habitualmente no se van dando cuenta que su peso va subiendo día con días, lo mejor es comer frutas y verduras, comer a la hora adecuada que se debe, no cenar porque en la noche no tenemos mucha movilidad y no podemos quemar toda esa grasa y para terminar siempre comer alimentos que nos aporten lo más necesario del día a día para realizar nuestras actividades diarias y no comidas ultra procesadas.