

**Licenciatura en Medicina Humana**

Materia:  
**Nutrición**

Trabajo:  
**Ensayo Obesidad**

Docente:  
**L.N Jessica Alejandra Velázquez Cortez**

Alumno:  
**Carlos Alfredo Solano Díaz.**

Semestre y Grupo:  
**3° "A"**

Tuxtla Gutiérrez, Chiapas a; 26 de Junio de 2020.

En los últimos 30 años, el sobrepeso y la obesidad se han convertido en una epidemia que afecta a uno de cada tres adolescentes y niños y a siete de cada diez adultos en nuestro país, combatir y prevenir este fenómeno es un reto urgente en materia de salud pública porque la obesidad impacta negativamente la calidad de vida de todas las personas que la padecen.

Es claro que nuestra sociedad debe atacar esta tendencia desde todos los frentes. La tarea, sin embargo, no es fácil. La altísima incidencia de la obesidad en México es reflejo de una realidad compleja y multifactorial. Nuestros esfuerzos deben centrarse en comprender a fondo las particularidades de su epidemiología para facilitar su control, tratamiento y prevención.

México se ha declarado una emergencia sanitaria por la epidemia de obesidad y diabetes. En 2016, 72.5% de los adultos presentaron sobrepeso y obesidad, y aun cuando desde 1999 se ha observado un incremento en toda la población, éste ha sido mayor entre las mujeres en edad reproductiva y los residentes de zonas rurales.

La obesidad aumenta el riesgo de padecer otras enfermedades como diabetes mellitus, enfermedad isquémica del corazón, hipertensión, dislipidemias, enfermedades cerebrovasculares y cáncer, las cuales disminuyen la calidad de vida e incrementan el riesgo de muerte prematura entre quienes las padecen. La obesidad también representa altos costos médicos, estimados en 151 894 millones de pesos sólo en 2014, lo cual equivale a 34% del gasto público en salud y causa una pérdida de productividad estimada en 71 669 millones de pesos (0.4% del PIB) por año.

Los ambientes o entornos alimentarios, entendidos como la presencia física y la proximidad a establecimientos de venta de alimentos y bebidas, así como sus precios, calidad, variedad e información disponible dentro de una comunidad o región, son causas o factores intermedios que facilitan u obstaculizan la adopción de dietas saludables. El entorno alimentario influye en las decisiones de consumo de la población a través de la disponibilidad y el acceso a diferentes tipos de alimentos y bebidas en los lugares donde las personas viven, estudian, trabajan y realizan sus actividades cotidianas.

Poseer y adoptar estilos de vida saludables sin lugar a duda es el tratamiento adecuado para este problema de salud pública, la buena alimentación y seguir las recomendaciones alimentarias que las normas e institutos que en México existen como el plato del bien comer es de vital importancia, realizar actividad física frecuente o incluirla dentro de nuestras actividades diarias y evitar el consumo de productos nocivos para la salud como es el alcohol y el tabaco ayudara a contrarrestar el problema que esta causando mayor comorbilidad en las personas que la padecen.

