

# Universidad del Sureste

## Escuela de Medicina

**Materia:** Crecimiento y Desarrollo Biológico

**Tema:** Obesidad

**Presenta:** Pedro Méndez Vázquez

**Dra. Kikey Lara Martínez**

**Lugar y fecha**

Universidad del Sureste, 05 de junio de 2020

# Obesidad

## Introducción

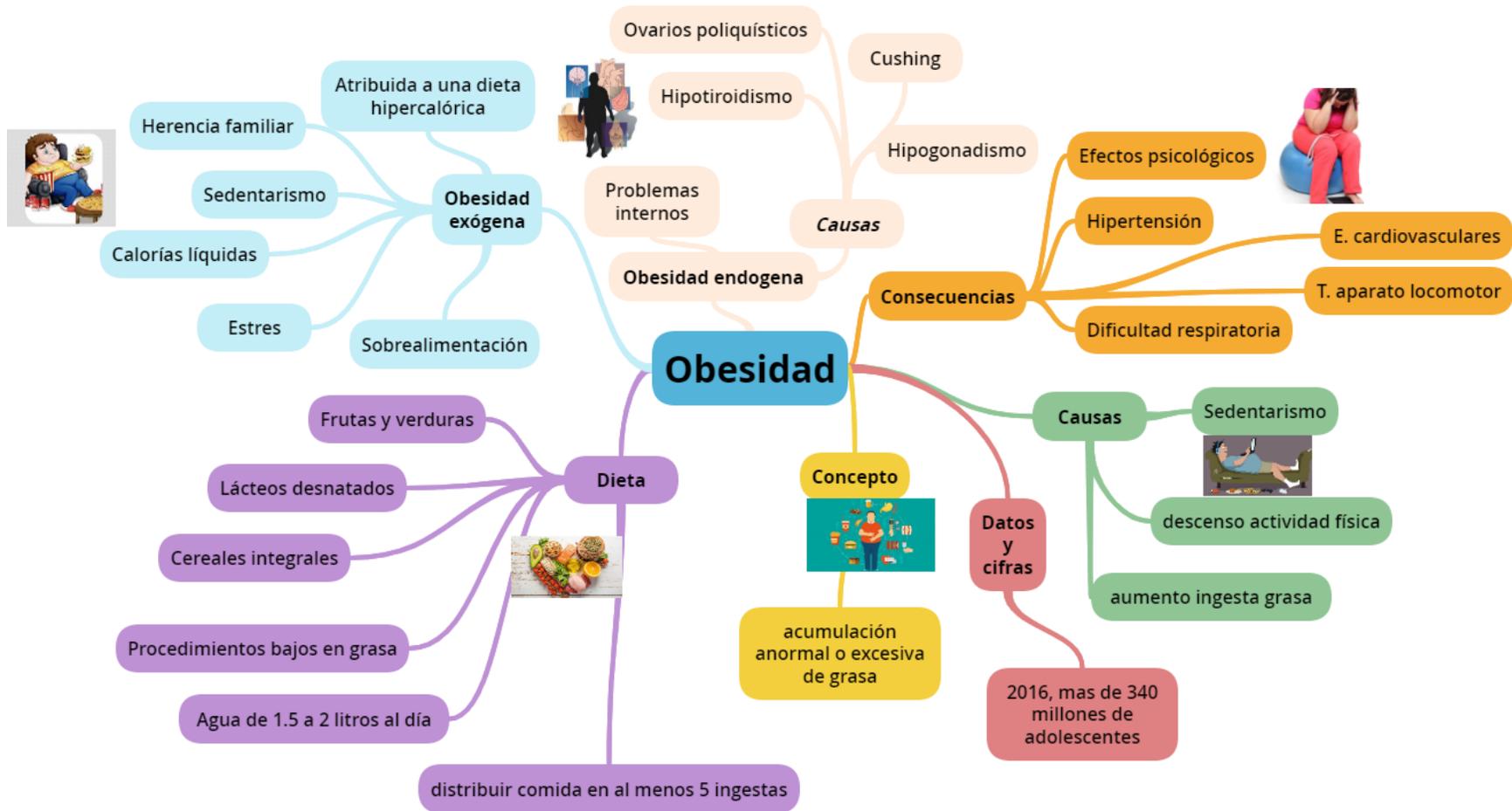
En el presente trabajo se abordará el tema de "obesidad" que será representado mediante un mapa mental, con los principales datos. El sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. Para saber si se presenta sobrepeso u obesidad, se utiliza el IMC como un indicador simple de la relación entre el peso y la talla.

De acuerdo a datos recabados, en 2016 había más de 340 millones de niños y adolescentes de 5 a 19 años con sobrepeso u obesidad.

El sobrepeso y obesidad, son fáciles de adquirir, ya que la causa fundamental es un desequilibrio energético entre calorías consumidas y gastadas. Ha ocurrido en los adolescentes un aumento en la ingesta de alimentos de alto contenido calórico que son ricos en grasa y un descenso en la actividad física debido a la naturaleza cada vez más sedentaria de muchas formas de trabajo, los modos de transporte y la creciente urbanización.

La obesidad se puede dividir en endógena y exógena. La endógena es un tipo de obesidad causado por problemas internos, debido a ello las personas no pueden perder peso aun llevando una alimentación adecuada y realizando actividad física. La exógena es el sobrepeso atribuido a una dieta hipercalórica (sobrealimentación), en general se ingieren sobre un 15% más de las calorías recomendadas para mantener nuestro peso según nuestro factor de actividad.

El estilo alimentación que nuestro país está adoptando, como las malas costumbres de ingerir comidas con mucha grasa, mucha sal, refrescos azucarados, comida rápida, dando así a un incremento de peso. Por otra parte, también contribuye el sedentarismo físico o carencia de actividad física que se presenta con mayor frecuencia en la vida moderna urbana, en sociedades desarrolladas tecnológicamente, donde todo está pensado para evitar grandes esfuerzos físicos, dando prioridad a las actividades cerebrales.



## **Conclusión**

La obesidad y el sobrepeso se han vuelto una carga para el sistema de salud de nuestro país, ya que las estadísticas muestran que van en aumento. Este incremento ha sido por el cambio del estilo de vida de nuestra población y principalmente el grupo de los adolescentes, por ejemplo, el aumento en la ingesta de alimentos de alto contenido calórico rico en grasa y un descenso en la actividad física debido a la naturaleza cada vez más sedentaria de muchas formas de trabajo, los modos de transporte y la creciente urbanización.

A menudo los cambios en los hábitos alimentarios y de actividad física son consecuencia de cambios ambientales y sociales asociados al desarrollo y la falta de políticas de apoyo en sectores como la salud, el procesamiento, distribución y comercialización de alimentos, y la educación.

Las consecuencias de un IMC elevado, que es un factor de riesgo de enfermedades no transmisibles, como las siguientes: enfermedades cardiovasculares, trastornos del aparato locomotor, el riesgo de contraer estas enfermedades no transmisibles crece con el aumento del IMC. Además de esto los adolescentes con obesidad, sufren dificultades respiratorias, mayor riesgo de fracturas e hipertensión y presentan marcadores tempranos de enfermedad cardiovascular, resistencia a insulina y efectos psicológicos muy marcados.

## **Fuentes de información**

-Organización Mundial de la Salud. Obesidad y sobrepeso. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

-<https://fundaciondelcorazon.com/nutricion/dieta/1266-dieta-obesidad.html>