



*Causas de la obesidad en mujeres adultas del  
fraccionamiento Tenam más allá de una mala alimentación*

**Martínez Guillén Julibeth**

Taller de elaboración de tesis

PASIÓN POR EDUCAR

María del Carmen Cordero Gordillo

Noveno cuatrimestre

Licenciatura en nutrición

Comitán de Domínguez Chiapas a 11 de mayo de 2020.



## DEDICATORIA

A mis padres, por haberme forjado como la persona que soy en la actualidad; muchos de mis logros se los debo a ustedes, incluyendo este. Me han motivado constantemente para alcanzar mis objetivos, han trabajado duro, y sin importar el cansancio siempre me regalan una sonrisa.

Gracias mamá y papá.

A mi hermana, porque eres la razón de sentirme tan orgullosa de culminar esta meta, gracias por confiar siempre en mí, te amo.

# **INDICE**

## *CAPÍTULO I*

### 1. Protocolo de investigación

#### 1.1 Planteamiento del problema

#### 1.2 Preguntas de investigación

#### 1.3 Objetivos

##### 1.3.1 General

##### 1.3.2 Específicos

#### 1.4 Justificación

#### 1.5 Hipótesis

#### 1.6 Metodología

## *CAPÍTULO II*

### 2. Orígenes y evolución

#### 2.1 Generalidades

#### 2.2 Historia de la nutrición en el mundo

##### 2.2.1 Época antigua

###### 2.2.1.1 Babilonia

###### 2.2.1.2 Grecia

2.2.1.3 Roma

2.2.2 Época del método experimental

2.2.2.1 Descubrimiento de la calorimetría

2.2.2.2 Descubrimiento de nutrientes relacionados a enfermedades carenciales

2.2.3 Época actual

2.3 Historia de la obesidad

2.3.1 Generalidades

2.3.2 La obesidad durante la prehistoria

2.3.3 La obesidad en la edad antigua

2.3.3.1 Egipto

2.3.3.2 Grecia

2.3.3.3 Roma

2.3.3.4 Esparta

2.3.3.5 Cristianismo

2.3.4 La obesidad en la edad media

2.3.4.1 Iglesia católica

2.3.4.2 Medicina árabe

2.3.4.3 Japón

2.3.4.4 Imperio Bizantino

2.3.5 La obesidad en la edad moderna

2.3.6 La obesidad en la edad contemporánea

2.3.6.1 Siglo XIX

2.3.6.2 Siglo XX

2.3.6.3 Siglo XXI

2.4 Definición de nutrición

2.4.1 Definición de nutriente

2.4.1.1 Definición de nutrientes energéticos

2.4.1.2 Definición de nutrientes plásticos

2.4.1.3 Definición de nutrientes reguladores

2.4.1.4 Definición de macronutrientes

2.4.1.5 Definición de micronutrientes

2.4.2 Definición de malnutrición

2.4.3 Definición de metabolismo

2.5 Definición de obesidad

2.5.1 Tipos de obesidad

2.6 Definición de dieta

2.6.1 Definición de alimentación

2.6.2 Definición de alimento

2.7 Definición de factores de riesgo

2.7.1 Definición de sedentarismo

2.7.2 Definición de genética

2.7.3 Definición de hormonas

2.8 Energía

3.4 Definición de nutrición

### *CAPÍTULO III*

3. Marco teórico

3.1 Obesidad

3.1.2 Obesidad ginecoide

3.1.3 Obesidad androide

3.1.4 Obesidad en etapa reproductiva

3.1.5 Obesidad en el embarazo

3.1.6 Obesidad en la lactancia

3.2 Factores predisponentes de la obesidad

3.2.1 El papel hormonal en la obesidad

3.2.2 El metabolismo en la obesidad

3.2.3 Intervención del factor genético en la obesidad

3.2.4 El sedentarismo en la obesidad

3.2.5 La alimentación en la obesidad

3.3 Consecuencias de la obesidad

### 3.3.1 Diabetes Mellitus

#### 3.3.1.1 Diabetes gestacional

#### 3.3.1.2 Insulinoresistencia

### 3.3.2 Hipertensión arterial

#### 3.3.2.1 Hipertensión arterial sistémica

### 3.3.3 Cardiopatías

#### 3.3.3.1 Infarto agudo al miocardio

#### 3.3.3.2 Angina estable

#### 3.3.3.3 Angina inestable

#### 3.3.3.4 Ateroesclerosis

### 3.3.4 Nefropatías

#### 3.3.4.1 Insuficiencia renal

#### 3.3.4.2 Glomerulonefritis

#### 3.3.4.3 Lesión renal

#### 3.3.4.4 Nefropatía diabética

### 3.3.5 Hepatopatías

#### 3.3.5.1 Esteatosis hepática

#### 3.3.5.2 Hepatomegalia

#### 3.3.5.3 Fibrosis hepática

### 3.3.6 Sexualidad

3.3.6.1 Infertilidad

3.3.7 Síndrome de ovario poliquístico

3.3.8 Síndrome metabólico

## INTRODUCCIÓN

La obesidad es una condición física, mental y social, en donde el individuo ve mermada su salud debido al exceso de grasa acumulada en su cuerpo, desencadenando enfermedades crónicas que con el tiempo degeneran la estructura del organismo. Aunque la obesidad no se trata de una condición “nueva”, si es una condición que día a día, desafortunadamente, va en aumento, esto es en todo el mundo, sin embargo los países que se ven más afectados son Estados Unidos de América y México, debatiéndose constantemente quién se lleva el primer lugar en obesidad infantil y de adultos.

Principalmente enfocaré esta investigación en el estado de Chiapas en una ciudad en donde aún existe rezago económico, la ciudad de Comitán de Domínguez, ya que se asume que la obesidad se presenta en lugares ricos económicamente o en personas que tienen una buena economía para gastar sus ingresos en alimentos caros o en un exceso de ellos y se dice que en lugares con pobreza únicamente puede existir bajo peso y/o desnutrición, siendo que este fenómeno engloba factores más allá de los económicos, tales como el factor genético, ambiental, social, psicológico, hormonal, etc. Por tal motivo el propósito de esta investigación es definir las causas de la obesidad en mujeres de 25 a 40 años, que van más allá de una mala alimentación. Haciendo mención en cada una de las causales, incluyendo factores genéticos, desequilibrio hormonal y problemas al metabolizar algunos nutrientes.

Pretendo analizar el por qué la obesidad afecta de manera diferente a las mujeres que al resto de la población, ya que se ha comprobado mediante estadísticas que las mujeres son el sexo más común en presentar obesidad, ya sea en adultos como en niños, posterior a esto expondré las consecuencias de la obesidad en el grupo de población anteriormente mencionado, con esto busco el informar a la población que desee conocer un poco más sobre esta condición y tener un impacto positivo creando conciencia de las repercusiones que puede tener la misma.

Esta investigación se dividirá en cuatro capítulos. El capítulo primero contendrá el protocolo de la investigación, abarcando el planteamiento del problema, las

preguntas de la investigación, los objetivos que tiene dicha investigación, la justificación, en donde se expondrá la importancia de este trabajo, hipótesis, está mencionará lo que se pretende comprobar, y la metodología a seguir.

En el capítulo segundo se concentrará el origen y evolución de la obesidad, hablando de la situación en México y en el mundo, abarcando la prehistoria, la edad antigua, la edad moderna y la actualidad, además de definir los conceptos a tratar y en los que se relaciona dicha condición.

A lo largo del capítulo tercero se desarrollará el marco teórico, específicamente las teorías en las que se basa esta investigación, así como también se explicarán las complicaciones que conlleva la obesidad así como las causales de las mismas.

Durante el capítulo cuarto se hará el análisis de todo lo contenido en los textos en relación al objeto de estudio.

# **CAPÍTULO I: PROTOCOLO DE INVESTIGACIÓN**

## **1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

La obesidad según la Organización Mundial de la Salud (OMS) se define como una acumulación excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. Estableciendo a la obesidad con un parámetro de IMC igual o superior a 30 kg/m<sup>2</sup>, este umbral sirve como referencia de evaluación para el estado nutricional de los pacientes.

Según la Organización Mundial de la Salud se estima que al año mueren 2.6 millones de personas a causa de esta enfermedad o sobrepeso, a pesar de que históricamente la desnutrición era el problema número uno en México, con el paso del tiempo ha ido cambiando tan drásticamente que ahora es su inversa. La obesidad es el problema de salud número uno en México, aunque tampoco hay que dejar atrás el hecho que exista desnutrición.

De acuerdo con la estadística de ENSANUT 2012 se dice que el porcentaje de mujeres con sobrepeso es mucho mayor que en hombres, dicha cifra es alarmante, la prevalencia es de 73% en mujeres y 69.4% en hombres; mientras que para obesidad es de 64.5% en hombres y 82.8% en mujeres.

Este fenómeno alimenticio se ha convertido en una problemática a nivel mundial durante los últimos años puesto que las cifras de incidencia de esta enfermedad aumentan de una manera descontrolada, además que al hablar de obesidad no únicamente se trata de adultos, sino también afecta a niños, siendo México el país número uno en obesidad infantil. Esto se debe a múltiples factores que pueden ser clasificados como modificables y no modificables de acuerdo a su etiología. Entre los modificables se encuentran los hábitos alimenticios, la economía, el tabaquismo, alcoholismo, drogadicción, ambiente laboral, vivienda, sedentarismo, etc.; son todos aquellos aspectos que pueden ser cambiados o no dependiendo de la persona; y dentro de los no modificables se encuentran la edad, el sexo, la carga genética y

raza; entra todos aquellos aspectos que el ser humano no puede cambiar de ninguna manera.

La población más susceptible a problemas de salud derivados a la obesidad son los niños y las mujeres en etapa adulta, principalmente en etapa reproductiva y gestante. Por tal motivo la presente investigación está destinada al público femenino de 25 a 45 años de edad del fraccionamiento Tenam en Comitán de Domínguez, Chiapas. Puesto que la mayoría de las mujeres que oscilan en esta edad, tienen problemas de sobrepeso y obesidad, afectando así su calidad de vida.

Cabe resaltar que si los hábitos alimenticios de dicha población no se cambian a tiempo de una manera adecuada, se pueden generar múltiples problemas de salud como lo es la diabetes mellitus tipo II, hipertensión arterial, dislipidemias, acné, infartos, apnea del sueño, problemas gastrointestinales, problemas óseos como la osteoporosis, daño psicológico e incluso generar la muerte. Para las mujeres en etapa reproductiva es mucho más riesgoso, puesto que puede traer muchas complicaciones durante el embarazo y el parto además de ser candidatas para el Síndrome de Ovario Poliquístico (SOP) y de lo contrario al embarazo, ser infértiles.

## **1.2 PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN**

1. ¿Cuáles son las causas de la obesidad en mujeres de 25 a 40 años en el fraccionamiento Tenam, más allá de una mala alimentación?
2. ¿Por qué la obesidad afecta de manera diferente a las mujeres?
3. ¿Qué es la obesidad?
4. ¿Cuáles son los factores predisponentes de la obesidad en mujeres de 25 a 40 años?
5. ¿Cuáles son las consecuencias de la obesidad en mujeres de 25 a 40 años en el fraccionamiento Tenam?

## **1.3. OBJETIVOS**

### **1.3.1 General**

Definir las causas de la obesidad en mujeres de 25 a 40 años en el fraccionamiento Tenam, más allá de una mala alimentación.

### **1.3.2 Específicos**

- ✓ Describir qué es la obesidad.
- ✓ Analizar el por qué la obesidad afecta de manera diferente a las mujeres que al resto de la población.
- ✓ Determinar los factores predisponentes de la obesidad en mujeres de 25 a 40 años de edad del fraccionamiento Tenam
- ✓ Exponer las consecuencias de la obesidad en mujeres de 25 a 40 años del fraccionamiento Tenam

## 1.4. JUSTIFICACIÓN

La magnitud en que prevalece e incrementa la obesidad con el tiempo hace que se convierta en un problema de salud pública calificándose como una epidemia, esto obliga a implementarse, de manera urgente, estrategias para su prevención y corrección. Por tal motivo es necesario la elaboración de documentos que ayuden a dar mayor alcance de esta información para la población en general, específicamente a los afectados por dicho fenómeno y familiares, así como también al personal de salud, pueda conocer más sobre el tema o reforzar su conocimiento.

Una vez mencionado esto, la presente investigación pretende definir a la obesidad y explicar las causas que la conllevan, más allá de una mala alimentación, resaltando los factores genéticos, metabólicos y ambientales. Con el fin de informar y con esto mejorar la calidad de vida de las personas de quienes padecen obesidad.

La importancia de la presente investigación radica en el desconocimiento de las causas de dicho fenómeno que van más allá de una mala alimentación o hábitos alimenticios inadecuados, lo que puede llevar a padecer problemas de salud que afecten la calidad de vida de quienes los padecen. Estas posibles causas pueden ser provocadas mediante el factor ambiental como el consumo de medicamentos, alcohol, tabaco o productos nocivos para la salud, exposición prolongada al estrés laboral, sedentarismo o algún otro desencadenante del metabolismo lento, mala digestión de los alimentos o problemas de mala absorción. Generalmente el cúmulo de grasa puede ser causado por el desequilibrio hormonal por el que con mayor frecuencia atraviesan las mujeres en relación a los hombres. Algunas otras personas simplemente tienen mayor riesgo a padecer de esta condición puesto que la carga genética puede verse involucrada.

Aunque los avances científicos han sido gigantes en los últimos años, sigue existiendo mucha desinformación sobre el tema de la obesidad en cuanto a los factores genéticos y metabólicos que la predisponen, principalmente en mujeres adultas en la edad de 25 a 40 años, ya que ellas tienen mayor riesgo de padecer obesidad puesto que aquí entra en juego el papel hormonal y los cambios que se producen en el embarazo, haciendo que la pérdida de peso sea un reto para ellas,

en especial la población que radica en el fraccionamiento Tenam ya que existe un gran número de mujeres con obesidad y raramente se logra ver a una mujer con un peso normal. Por lo cual mediante este documento pretende Definir las causas de la obesidad en mujeres de 25 a 40 años en el fraccionamiento Tenam, más allá de una mala alimentación. Esto se logrará mediante acciones que logren explicar a este fenómeno. Se analizará el por qué la obesidad afecta de manera diferente a las mujeres que al resto de la población con el propósito de comprender de una manera diferente este tema. Además que se expondrán las consecuencias de la obesidad en este tipo de población, buscando crear un poco más de conciencia y promover un cambio de hábitos que sean más sanos.

## **1.5. HIPÓTESIS**

Las causas de la obesidad en mujeres de 25 a 40 años en el fraccionamiento Tenam más allá de una mala alimentación son factores genéticos, desequilibrio hormonal y problemas al metabolizar algunos nutrientes.

## 1.6. METODOLOGIA DE LA INVESTIGACIÓN

Según Kerlinger, el método científico es “el estudio sistemático, controlado, empírico y crítico de preposiciones hipotéticas a cerca de presuntas relaciones entre varios fenomenos”

Metodología: Deductivo-analítico.

Entendiéndose como método deductivo a un “método científico que considera que la conclusión se halla implícita dentro las premisas” (2008).

Entendiéndose como método analítico a aquel método de investigación que consiste en la desmembración de un todo, descomponiéndolo en sus partes o elementos para observar sus causas, la naturaleza y los efectos que esta produce. (Ruiz, 2020) Tipo de investigación: Documental. Se entiende como investigación documental a la” técnica que consiste en la selección y compilación de información a través de la lectura y crítica de documentos y materiales bibliográficos, bibliotecas, bibliotecas de periódicos, centros de documentación e información” (Baena, 1985). Por su parte, Garza (1988) señala que la investigación documental se caracteriza por el uso predominante de registros gráficos y sonoros como fuentes de información, registros en forma manuscrita e impresos.

Enfoque metodológico: Cualitativo. La investigación cualitativa estudia las características y cualidades de un fenómeno. Este último grupo pertenece a la investigación documental, porque trata de interpretar la realidad a través de documentos y otras fuentes de información. (López, 2020)

Técnica de investigación: Bibliografía, sitios web

La bibliografía es el conjunto de referencias que se utilizó para crear un texto determinado. Puede ser que hayan sido utilizadas como base para la redacción del artículo o solamente fueron usadas como material de consulta. (Raffino, 2019)

## **CAPÍTULO II: ORIGEN Y EVOLUCIÓN**

### **2.1 Generalidades**

La alimentación ha sido una de las principales preocupaciones del hombre a lo largo de la historia además de ser uno de los factores más importante para el desarrollo de la sociedad y mantenimiento de la economía.

El interés por los alimentos comenzó desde antes del inicio de la civilización y se ha mantenido a través de las distintas épocas, primeramente se hacía con la intención de satisfacer el hambre, sin embargo con el tiempo esto se ha modificado buscando no solo cubrir esta necesidad, sino que también, buscar el valor nutritivo de los distintos alimentos.

La nutrición es tan antigua como la búsqueda de alimento por el hombre, pero la nutrición como una ciencia es más nueva. A pesar que existe un sinfín de conocimiento sobre cómo algunos alimentos ayudan a mejorar la salud del hombre, esto no es suficiente, se necesita abordar más sobre la nutrición como una ciencia fundamental para el desarrollo del hombre y ponerlo en práctica, no solamente los profesionales en el tema, sino que también tener un alcance sobre amas de casa, padres de familia, directores de escuelas, o cualquier persona capaz de conocer su alimentación y llevarla de una manera adecuada.

### **2.2 Historia de la nutrición en el mundo**

A pesar de que el interés del hombre por el valor nutritivo de los alimentos surge desde antes de la civilización, está ha ido en incremento con el paso del tiempo y se cree que la nutrición o nutriología como una ciencia especializada comienza a partir del siglo XX.

#### **2.2.1 Época antigua**

##### **2.2.1.1 Babilonia**

Se dice que existe un texto bíblico en el que se encuentra documentado como es que Daniel y sus tres compañeros, fueron alimentados con una ración diaria de

alimento y vino del rey. Un día Daniel objetó esta forma de alimentación causando incomodidad y preocupación por parte del cocinero que temía disgustar al rey. Daniel hizo probablemente el primer experimento dietético al persuadir al cocinero a ser alimentado él y sus compañeros durante diez días con una dieta a base de leguminosas (como chícharos, frijol y lentejas) en vez de los alimentos reales y cambiar el vino por agua. A los diez días su aspecto era tan agradable que se les permitió continuar con esta dieta y tres años después, el rey advirtió que se encontraban diez veces mejor que todos los magos y encantadores de su reino. Lo anterior pudo ser quizá el comienzo de la aceptación de información científica aunque en esa época los conocimientos eran escasos equivocados, sin embargo ya empezaba a aceptarse algunos otros ideales más allá de la magia.

### **2.2.1.2 Grecia**

Aquí el hombre comenzó a asociar sus enfermedades con su forma de alimentarse, incluso algunos médicos ya se interesaban de manera especial por la alimentación de sus pacientes, sin embargo no fue hasta Hipócrates que las ideas relacionadas a la nutrición tuvieron un sustento y no solo eran pensamientos propios, este personaje reconoció la importancia que tienen los alimentos y la forma de nutrir al cuerpo con la aparición y superación de las enfermedades, además de encontró que no todas las personas aprovecha de la misma manera los nutrientes. En el siglo II después de Cristo, Galeno, médico griego del reino de Pérgamo, practicó disecciones en animales y escribió sobre la anatomía del hombre. En este período aun relacionaban a los alimentos con los 4 elementos, como era el fuego, la tierra, el aire y el agua, decían que cada una representaba a una propiedad, como caliente, frío, mojado y seco.

### **2.2.1.3 Roma**

Durante la época que comprende de la caída del Imperio Romano con la Edad Media, se dio la expansión del cristianismo, dejando a un lado a la medicina y la ciencia, sin darle mucha importancia.

En el renacimiento italiano (siglo XV y XVI), Paracelso, Leonardo Da Vinci y Sanctorius se preocupan por el balance entre la ingesta y la gasto de los alimentos por el organismo. Además de que en el siglo XVI, Leonardo da Vinci, contribuyó a las bases de la Medicina con sus importantes dibujos anatómicos.

### **2.2.2 Época del método experimental**

Galeno viajó hacia Alejandría en donde experimentó en cerdos y a través de ellos dedujo que el estómago era el lugar en que los alimentos se fragmentaban en partículas suficientemente pequeñas para poder absorberse.

Galeno dio un gran impulso al método experimental como factor necesario en el estudio de la medicina. Sin embargo, “durante 1000 años después de su muerte se hicieron muy pocos progresos en este campo. Como había publicado muchos libros sobre temas de medicina, con tal autoridad, sus enseñanzas y escritos fueron considerados como la última palabra en la materia durante casi los doce siglos siguientes”. (Lowenberg-Wilson, 1970)

Se cree que el primer hombre en estudiar la nutrición en seres humanos fue Sanctorius. Este personaje fue un médico Italiano quien durante varias semanas estuvo registrando su propio peso, el de los alimentos que tomaba y el de todos los que excretaba. Probablemente su libro publicado en 1614 podría considerarse como el primero que habla acerca del metabolismo basal, sin embargo pasaron cientos de años para que pudiera descubrirse como es el proceso de transformación de los alimentos en el cuerpo humano.

En el siglo XVII William Harvey demostró cómo es la circulación sanguínea, lo que fue un parteaguas para que se comprendiera la forma en que los alimentos, o parte de estos, llegaban a todas las células del cuerpo.

Posteriormente René Réamur desmintió que la digestión es un proceso de putrefacción, esto mediante experimentos en aves. Comprobó que los alimentos son disueltos, asegurando la existencia del ácido en el jugo gástrico. Veinticinco años después, Lázaro Spallanzani, confirmó todo lo demostrado por parte de

Réamur y escribió un libro que explicaba que la digestión es un proceso químico y no un proceso de fermentación.

En el año de 1835 se dieron cuenta de que además del ácido clorhídrico existía otro agente responsable de la degradación de los alimentos, esto es a lo que hoy se conoce como pepsina, una enzima importante para la digestión de proteínas.

Lavoisier demostró lo esencial que es para la ciencia el tomar los pesos y las medidas con exactitud. Sobre todo, para la historia de la nutrición, sus experimentos proporcionaron las bases para entender los procesos que se llevan a cabo dentro del cuerpo humano. Gracias a esto se le otorgó el título de “padre de la nutrición”

### **2.2.2.1 Descubrimiento de la calorimetría**

Los experimentos de Lavoisier y su habilidad para interpretar lo que encontraba, demostraron que la respiración es un proceso químico que consume oxígeno y que llamamos oxidación. El oxígeno es esencial para la transformación de los alimentos en el cuerpo humano. Mediante esto pudo demostrar que la oxidación dentro del cuerpo es una fuente de calor y energía. Sus experimentos demostraron el principio de la calorimetría o medición del calor, posteriormente, ayudaron a realizar la medición del valor calórico de los alimentos. Debido a la muerte de Lavoisier, científicos Alemanes (principalmente Graham Lusk) dieron seguimiento a sus investigaciones, desarrollando un calorímetro y gracias a esto pudo estudiar el metabolismo de algunos niños sanos y enfermos, con esto dio pauta para comprender la importancia de los correctos hábitos alimenticios.

Hasta el siglo XIX solo se conocían tres clases de materia en los alimentos, las cuales eran: los sacáridos, los oleaginosos y los albuminosos. Hoy en día se conocen como hidratos de carbono, lípidos y proteínas.

### **2.2.2.2 Descubrimiento de nutrientes relacionados a enfermedades carenciales**

Aunque la historia de las vitaminas es muy antigua, se dice que fueron los primeros nutrientes en descubrirse, pero los últimos en demostrar su existencia. Algunas de

estas están relacionadas a enfermedades carenciales, como es el beriberi, escorbuto, pelagra y raquitismo, entre otros. A partir de 1912 empezaron a descubrirse las vitaminas relacionadas con cada una de estas enfermedades.

Aunque los relatos que describen cada uno de estos descubrimientos fueran explícitos y bien relatados, la ciencia exigía y exige evidencia científica o experimental antes de aceptar postulados. Para escorbuto, esa evidencia la presentó el Capitán James Lind, en su libro "Tratado del Escorbuto", publicado en 1753.

### **2.2.3 Época actual**

Fue hasta el siglo XX en el que la nutrición se postula como una disciplina.

El primer Departamento de Nutrición establecido en el mundo, en una escuela de Medicina, fue fundado en 1942.

Durante las décadas posteriores de la segunda mitad del siglo XX, los científicos se han enfrentado con el reto de identificar factores dietéticos que intervengan en enfermedades específicas y que definan sus mecanismos de acción.

Durante los últimos dos siglos, todo el mundo ha experimentado cambios importantes en sus modelos dietéticos, debido principalmente a la propagación de plantas y animales domesticados, al crecimiento de las industrias dedicadas a procesar los alimentos, a la transculturación, etc. Este fenómeno ha dado lugar a una mayor variedad de alimentos disponibles alrededor del mundo, pero ha perjudicado directamente a la cultura y pérdida de identidad de la población.

En el siglo XX que se fundaron los organismos internacionales para la salud, tales como la UNICEF (United Nations Children's Emergency Fund), FAO (Food and Agricultural Organization) y OMS (Organización Mundial de la Salud), por mencionar a las más importantes.

A partir de los años noventas, los estudios enfocados a los problemas de salud pública en países desarrollados, demuestran la fuerte relación que existe entre los

componentes dietéticos y el estilo de vida con la aparición de enfermedades crónicas, afectando directamente la calidad de vida de las personas.

## **2.3 Historia de la obesidad**

### **2.3.1 Generalidades**

México se encuentra en un proceso de desarrollo y de cambios sociales y culturales acelerados, en gran medida asociado a la introducción de productos nuevos al mercado, se puede decir que a la globalización. Algunos estudios revelan que la obesidad va en ascenso, registrando cifras alarmantes de sobrepeso y obesidad para la población. Esta situación fuertemente relacionada con la adopción de estilos de vida poco saludables en los últimos años. Se considera que la obesidad en nuestro país es un problema de salud pública de gran magnitud, que tiene implicaciones económicas, sociales y de salud a corto, mediano y largo plazo.

La palabra "obeso" viene del latín "obedere". Formado de las raíces ob (sobre, o que abarca todo) y edere (comer), es decir "alguien que se lo come todo". El primer uso conocido de esta palabra fue en 1651 en lengua inglesa, en un libro de medicina noha biggs (Biggs, Noha (fl. 1651), medical practitioner and social reformer)

### **2.3.2 La obesidad durante la prehistoria**

Se entiende como pre-historia a un periodo de la humanidad que abarca desde los orígenes, hasta el inicio de la escritura (3500 a 3000 A.C.), aproximadamente.

El ser humano, durante ese periodo, la mayor parte del tiempo la destinaba a ser recolector y cazador debido a la carencia de alimentos o la falta de acceso que se tenía en ese entonces. Existía una constante lucha por la sobrevivencia y por ello, la población que sobre pasaba los 40 años de edad, era muy escasa. Los hombres se dedicaban a cazar o recolectar y las mujeres se quedaban en casa esperando a su pareja, en muchas ocasiones por un largo tiempo haciendo que sus reservas de alimento se acabaran, sobrevivían solo aquellas que habían acumulado mayor cantidad de grasa.

En este periodo, la alimentación del hombre se basa principalmente en la recolección de plantas, tubérculos y otros vegetales, así como de la ingesta de insectos y animales pequeños.

Los primeros seres humanos cazaban presas pequeñas, pero con el desarrollo de la tecnología de caza, comenzaron a convertirse en depredadores de manadas de animales salvajes o grandes, como el mamut, o de peces una vez que se inventaron redes de pesca. El hombre prehistórico no mantenía una dieta equilibrada y en muchos casos su alimento consistía en carne en estado de semiputrefacción.

La única evidencia de la obesidad en tiempos de prehistoria proviene de estatuas de la edad de piedra representando la figura femenina con exceso de volumen en el cuerpo. La más conocida es de la Venus de Willendorf; esta es una pequeña estatua de la edad de piedra que representa el cuerpo femenino, con mucho volumen en el área abdominal, y senos de gran tamaño. En ese entonces, se dice que la obesidad era una necesidad, ya que aseguraba en cierta magnitud la sobrevivencia de la población. El excesivo tejido adiposo se veía de cierta forma como una señal divina de salud y de longevidad, como una necesidad de supervivencia.

### **2.3.3 La obesidad en la edad antigua**

Esta etapa abarca desde la aparición de la escritura (3500 A.C a 3000 A.C) hasta la caída del Imperio Romano (476 D.C.).

#### **2.3.3.1 Egipto**

Existen restos de cadáveres que aseguran la presencia de la obesidad durante este periodo en la cultura egipcia, algunas autopsias de momias indican la existencia de arterioesclerosis y enfermedades coronarias como el infarto agudo al miocardio, principalmente en personas ricas.

En el Antiguo Testamento el Faraón agradecido promete a José “toda la grasa de la Tierra” o se señala que “el virtuoso florecerá como el árbol de la palma... ellos

traerán abundante fruto en la edad avanzada: ellos serán gordos y florecientes” (Salmos XCII, 13)

Además, en el Imperio Medio egipcio puede leerse por primera vez en la historia una asociación de la glotonería con la obesidad y una condena al comer en exceso. En este texto se señala: “La glotonería es grosera y censurable. Un vaso de agua calma la sed. Un puñado de vegetales fortalece el corazón. Toma una sola cosa en lugar de manjares. Un pedazo pequeño en lugar de uno grande. Es despreciable aquel cuyo vientre sigue codiciando después de que pasó la hora de comer. Se olvida de aquellos que viven en la casa cuando devora. Cuando te sientes con un obeso glotón, come una vez que se te haya pasado el apetito”.

La dieta de esta época era abundante en calidad y en variedad, dándose la obesidad en personas con un rango social elevado. Sin embargo, el faraón se representa con un cuerpo apuesto y atlético, ya que ante los dioses un cuerpo deforme por el exceso de grasa rompería con el respeto. Las mujeres debían ser de senos firmes y caderas estrechas, esto representaba un ideal de belleza femenina y respeto ante las divinidades, esto debía representarse así aunque en la realidad ya no mantuvieran esa figura que quizás en la juventud sí.

### **2.3.3.2 Grecia**

En la antigua Grecia, Hipócrates señaló que las personas que tienen una tendencia natural a la gordura, suelen morir antes que las delgadas. Él fue el primero en relacionar a la obesidad con la muerte prematura, ya que gracias a estudios mediante la observación se signos y síntomas del paciente. En uno de estos estudios, Hipócrates menciona: “la muerte súbita es más frecuente en los obesos que en los delgados” además de que “la obesidad es una causa de infertilidad en las mujeres y que la frecuencia de menstruación está reducida”. No obstante, este médico griego aportó teorías basadas en los humores diciendo que La salud era un estado en el cual había un adecuado balance entre estos humores, mientras que en la enfermedad se producía un estado de desequilibrio de los mismos. Algunos consejos en relación con el tratamiento de la obesidad vienen apoyados por la teoría de los humores, como: “El obeso con laxitud muscular y complexión roja debido a

su constitución húmeda necesita comida seca durante la mayor parte del año”, algunos otros consejos mencionaban la importancia del ejercicio: “«Los obesos y aquellos que desean perder peso deberían llevar a cabo unos fuertes ejercicios antes de la comida”, “... y pasear desnudos tanto tiempo como sea posible”.

El filósofo Platón postula una observación sobre la alimentación y la obesidad al señalar que la dieta equilibrada es la que contiene todos los nutrientes en cantidades moderadas y que la obesidad se asocia con la disminución de la esperanza de vida.

### **2.3.3.3 Roma**

Durante esta época Galeno identifica dos tipos de obesidad: moderada e inmoderada. La primera la considera como natural y la segunda como mórbida.

Galeno veía a la obesidad en relación a un estilo de vida inadecuado. Algunos de sus consejos van dirigidos a intentar corregir esta situación, por ejemplo: “Yo he conseguido adelgazar a un paciente obeso en un tiempo breve aconsejándole que corriera velozmente”. Tras el ejercicio, “...le di abundante comida poco nutritiva a fin de saciarle y de que aquélla se distribuyera poco en el cuerpo entero”.

Los griegos y los romanos son considerados los iniciadores de la dietoterapia. Siendo Hipócrates el primero de los grandes médicos que demostró interés por la Nutrición.

### **2.3.3.4 Esparta**

En el caso de los espartanos, siempre fueron muy estrictos en cuestión de la obesidad, ya que cada mes revisaban a los jóvenes, y a aquellos que estaban pasados de peso se le obligaba a bajar siguiendo un estricto programa de ejercicios.

Dentro de la dieta de los espartanos se encuentra un plato típico compuesto por carne y sangre de cerdo, es llamado “la sopa negra”. Se dice que este platillo debían consumirlo los espartanos junto con una dieta rigurosa hasta los 60 años, quien mostrara signos de sobrepeso era expulsado de Esparta, ya que para ellos la obesidad era un pecado que no tenía perdón.

### **2.3.3.5 Cristianismo**

San Agustín en el siglo V y Gregorio I en el siglo VII, incorporaron la glotonería o gula como uno de los siete pecados capitales. La obesidad no era frecuente en esta época y, por lo tanto, no se solía relacionar con la glotonería durante este período, pero esta relación se estableció a medida que la disponibilidad de alimentos era mayor.

### **2.3.4 La obesidad en la edad media**

Esta época abarca desde la caída del Imperio Romano (476 D.C.), hasta la caída del Imperio Bizantino (1453D.C.)

#### **2.3.4.1 Iglesia católica**

Durante este periodo la gula era más común entre los nobles ya que estos la consideraban como un signo de bienestar, sin embargo la iglesia la desaprobaba calificándola como pecado mortal, no obstante a los artistas no les importó y seguían pintando un cuerpo obeso como algo hermoso. Incluso era común encontrar obesidad en los monjes. Sin embargo fue en el siglo XIII, cuando el papa Inocencio III insistió en el pecado de la gula y recriminó a todos los sacerdotes y monjes obesos.

Según los antropólogos e historiadores, los monjes benedictinos del monasterio y hospital de Soutra Aisle, lograron crear una poción natural a base de plantas amargas que masticaban para evitar sentir apetito y así poder ayunar sin sentir hambre.

#### **2.3.4.2 Medicina árabe**

Avicena fue el médico más prestigioso durante esta época, elaboró una enciclopedia médica llamada "el canon de la medicina, a la obesidad" siendo este una gran aportación para esos tiempos.

Avicena dedica un capítulo de uno de sus libros: el canon de la medicina, a la obesidad. Y dice " la obesidad severa restringe los movimientos y maniobras del

cuerpo... los conductos de la respiración se obstruyen y no pasa bien el aire... estos pacientes tienen un riesgo de muerte súbita... son vulnerables a sufrir un accidente cerebral, hemiplejía, palpitaciones, diarreas, mareos... los hombres son infértiles y producen poco semen... y las mujeres no quedan embarazadas, y si lo hacen abortan, y su libido es pobre". En esta enciclopedia también se describen consejos para tratar la obesidad, por ejemplo: Procurar un rápido descenso de los alimentos por el estómago y el intestino con objeto de evitar su completa absorción por el mesenterio, tomar alimentos voluminosos pero poco nutritivos, tomar un baño, a menudo, antes de comer, ejercicio intenso.

### **2.3.4.3 Japón**

En Japón, durante la edad media existía un gran interés por la clasificación de las enfermedades y en la representación de los síntomas específicos de cada enfermedad. Tanto fue así que escribieron un pergamino en el que se documentaba cada una de las enfermedades, fue dividido y una de estas estaba dedicado completamente a una mujer obesa, existe un párrafo que menciona: "...había una mujer prestamista que se volvió excesivamente gruesa. A causa de que ella comía toda clase de ricos comestibles, su cuerpo se volvió grueso y su carne demasiado abundante. Ella no podía caminar con facilidad y cuando lo hacía precisaba la ayuda de sus sirvientes. Sin embargo, aun contando con esta asistencia, ella sudaba profusamente, padecía una respiración fatigosa y sufría sin cesar"

### **2.3.4.4 Imperio Bizantino**

Las ideas que tenían los médicos bizantinos durante esta época no están muy alejados a la realidad de hoy en día, puesto que el médico bizantino Aetius atribuía la obesidad a la dieta abundante, a la falta de ejercicio y a la crisis del cuerpo (Temperamento, según Galeno). Además de que estos médicos aconsejaban el consumo de vegetales, fruta, pescado y pollo, pero no mantequilla, carnes, mariscos, queso o vino. Aconsejaban, también, fisioterapia, especialmente baños termales con agua muy caliente que favoreciera la sudoración.

### **2.3.5 La obesidad en la edad moderna**

Este tiempo abarca desde la caída del impero bizantino (1453 d.C.) hasta el año en que estalló la revolución francesa (1789) aproximadamente.

Durante esta época los escritos médicos relacionados al sobrepeso y obesidad se hicieron cada vez más populares, las personas comenzaron a quitarse la idea de que la obesidad era símbolo de salud y bienestar y se comienza a relacionar con enfermedades crónicas y muerte prematura.

Muchos médicos iniciaron la búsqueda de las causas de esta condición y se encontró que las principales eran 3: alteraciones en la membrana celular, un estado anormal de la sangre que permitiría el depósito de grasa y una incorrecta evacuación. Gracias a esta última, Fleming comienza a indicar el consumo de fibra en la dieta, recomienda comer pan moreno en vez de pan blanco, raíces, verduras y otros vegetales. Además de esto, sugiere de manera regular y con gran intensidad la realización de ejercicio.

Al finalizar el siglo XVIII, específicamente en 1799, J. Tweedie delimita el concepto de enfermedad para la obesidad mórbida.

### **2.3.6 La obesidad en la edad contemporánea**

Esta etapa inicia desde la revolución francesa (1798), hasta la actualidad.

#### **2.3.6.1 Siglo XIX**

Durante el siglo XIX se le da el nombre de polisarcia a la acumulación adiposa. El interés por esta se demuestra por el número de publicaciones que tratan del tema. Las ideas sobre la obesidad quedan resumidas en el texto dedicado a la “polisarcia” en el Textbook of Medicine de Hufteland (1842). Aquí ya se describen los procesos de diagnóstico, patogenia y terapéutica.

En esta época el matemático Adolphe Quetelet estipulaba que “durante el primer año de vida el aumento del peso es mucho mayor que el de la estatura. Después del primer año de vida y hasta el fin del desarrollo, el peso aumento con el cuadrado de la estatura.” Razón por la cual creó la fórmula de Quetelet en la cual se dividía al

peso entre el cuadrado de la talla para obtener un grado de relación y reconocer cuando existiera alguna anomalía con ese hecho.

Este índice de Quételet, hoy en día es conocido como índice de masa corporal (IMC) y es un índice generalizado como medición de la obesidad en estudios epidemiológicos y clínicos.

### **2.3.6.2 Siglo XX**

Durante la primera mitad del siglo XX se le otorga una clasificación a la obesidad dividiéndola en endógena y exógena, la primera se atribuye a los factores genéticos y la segunda al exceso de ingesta de alimentos y sedentarismo. Aquí también se identifican algunos “tipos especiales de obesidad” los cuales son hormonales como síndrome de Cushing e hipotiroidismo.

Los consejos sobre la alimentación y el aumento del ejercicio siguen siendo las recomendaciones indispensables para tratar la obesidad.

Fue hasta el año de 1985 cuando el índice de Masa Corporal o conocido por sus siglas en inglés como BMI (Body Mass Index) que la ciencia sustentaba la buena correlación existente entre el IMC y la adiposidad, dando muestra de en qué situación ponderal se encuentra cada persona. Por lo que la Organización Mundial de la Salud establece criterios en los cuales dictamina el estado nutricional del sujeto:

Igual o menor a 18.5 kg/m<sup>2</sup> se interpreta como bajo peso

De 18.5 a 24.9 kg/m<sup>2</sup> se interpreta como peso normal

De 25 a 29.9 kg/m<sup>2</sup> se interpreta como sobrepeso

De 30 a 34.9 kg/m<sup>2</sup> se interpreta como obesidad tipo I

De 35 a 39.9 kg/m<sup>2</sup> se interpreta como obesidad tipo II

Igual o mayor a 40 kg/m<sup>2</sup> se interpreta como obesidad mórbida

Cabe destacar que este Índice no es aplicable para la población en general, únicamente puede ser aplicado a individuos de sexo femenino y masculino

comprendidos en una edad de 20 y 65 años, puesto que las características fisiológicas de los sujetos cambian de acuerdo a la etapa cronológica que se está cursando.

La cirugía bariátrica para tratar casos seleccionados de obesidad mórbida ha tenido un creciente auge, semejante a esto va el aumento de la prevalencia de la obesidad durante las dos últimas décadas del siglo XX y en este inicio del siglo XXI.

En el año 1994 se produce un descubrimiento de gran importancia para la obesidad. La revista Nature publica el artículo Positional cloning of the mouse obese gene and its human homologue, debido al grupo liderado por J. Friedman de la Rockefeller University. En esta publicación se describe el gen ob en el ratón, la proteína que codifica, la leptina, y el gen homólogo en el ser humano. Las esperanzas de que este importante descubrimiento fuera útil en el tratamiento de la obesidad humana se desvanecieron pronto al descubrirse que los pacientes obesos cursan con hiperleptinemia.

En los últimos diez años, desde el año 1994 en que se descubrió el gen ob y la leptina, se han producido enormes avances en nuestro conocimiento sobre la genética de la obesidad. De unos pocos genes vinculados a la acumulación adiposa conocidos en 1994, se ha pasado al conocimiento de más de cuatrocientos genes que pueden tener relación con la predisposición a la obesidad.

En cuanto a los estereotipos de belleza, a partir de esta época cambiaron drásticamente, aquí se asocia a la delgadez como algo bello tanto en el cuerpo masculino como el femenino, esta tendencia ha llegado en algunos momentos a notables excesos. Una consecuencia negativa de esta es el incremento de la prevalencia de los trastornos de la conducta alimentaria, que pone en riesgo a la salud. La prevalencia en trastornos como la anorexia y la bulimia es igualmente importante que en la obesidad, aunque los estereotipos de belleza son mayormente marcados para la población femenina, la presión que ejerce la sociedad sobre la opinión de tener un “cuerpo perfecto” es de gran magnitud también para la población masculina, presentándose así estos trastornos en ambas partes.

### **2.3.6.2 Siglo XXI**

En el año de 1999 se publicó la declaración de Milán, en esta los países pertenecientes a la Unión Europea asumieron que la Obesidad constituye un trastorno básico a partir del que se desarrollan comorbilidades de todo tipo (cardíacas, reumatológicas, digestivas, endocrinas, etc.)

En el 2002 se categoriza a la obesidad como “la epidemia del siglo XXI” esto debido a la prevalencia de esa condición que va cada vez más en aumento. Estos datos son cada vez más alarmantes puesto que no únicamente existe incremento en la población adulta sino que también en la población infantil y juvenil.

Las esperanzas que tiene el mundo en la actualidad es que los avances científicos, especialmente en genética, puedan contribuir en el futuro a la indispensable lucha contra la obesidad. Aunque la terapia génica no pueda aportar en un plazo razonable un progreso significativo, se cree que la población al pasar los años tendrá una mejor educación en cuanto a su alimentación y se le dará mayor importancia en conjunto con la actividad física.

Últimamente y tras el descubrimiento de hormonas como la leptina, adiponectina, y neurotransmisores como el neuropéptido, el interés por esta patología ha crecido y como consecuencia, se han desarrollado fármacos como el Orlistat, la Sibutramina y el Rimonabant, además de otros en desarrollo, como el Tanabanant. Todos ellos vienen a complementar los dos pilares básicos para el tratamiento de la Obesidad establecida que son la Actividad Física y la Alimentación. A pesar de todo esto, posiblemente el reto más importante que tiene la sociedad, principalmente los países industrializados, es la Prevención.

Hoy sabemos que esta enfermedad es la primera causa de infartos coronarios, diabetes mellitus tipo II, insuficiencia renal y un sinnúmero de comorbilidades asociadas, sin mencionar de todos los problemas psicológicos que esta conlleva.

Durante los últimos años el papel del nutriólogo ha sido un poco más reconocido como un pilar fundamental para la disminución en la prevalencia de esta enfermedad, sin embargo no ha sido suficiente.

## **2.4 Definición de nutrición**

La nutrición, según la Organización Mundial de la Salud (2020), es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Aunque para fines de esta investigación, nos basaremos en la definición que dio el Dr. Cidón Madrigal (1996): “Se entiende por nutrición al conjunto de procesos fisiológicos por los cuales el organismo recibe, transforma y utiliza las sustancias químicas contenidas en los alimentos”.

### **2.4.1 Definición de nutriente**

Cuando se habla de nutrientes se hace referencia a las sustancias químicas contenidas en los alimentos que se necesitan para el funcionamiento normal del organismo. Entre ellos se encuentran los carbohidratos, lípidos, proteínas, vitaminas, minerales y agua. (FAO, 2020).

Las necesidades nutricionales varían a lo largo del ciclo vital, tanto en la infancia, como en la adolescencia, el embarazo, la lactancia, cuando la población es adulta o en ancianos, e incluso en los deportistas.

Estas sustancias se dividen de acuerdo a su función o a su requerimiento en el cuerpo humano y pueden ser: energéticos, plásticos y reguladores o macronutrientes y micronutrientes.

#### **2.4.1.1 Definición de nutrientes energéticos**

Los nutrientes energéticos son aquellos nutrientes cuya función principal es brindar energía a todas las células del cuerpo. Los ejemplos son: hidratos de carbono y lípidos.

#### **2.4.1.2 Definición de nutrientes plásticos**

Los nutrientes plásticos son aquellos que tienen como finalidad formar estructuras en el organismo. Principalmente son las proteínas.

#### **2.4.1.3 Definición de nutrientes reguladores**

Los nutrientes reguladores son todas aquellas que tienen como función principal regular las funciones químicas y bioquímicas en el organismo. En esta clasificación se encuentran las vitaminas y algunos minerales

#### **2.4.1.4 Definición de macronutrientes**

Estos nutrientes se llaman así ya que son necesarios en grandes dosis a diario y dentro de esta clasificación se encuentran las proteínas, los hidratos de carbono y los lípidos.

#### **2.4.1.5 Definición de micronutrientes**

Los micronutrientes son aquellos nutrientes que se necesitan en muy poca cantidad a lo largo del día, sin embargo forman parte muy importante dentro de la dieta. Estos micronutrientes son las vitaminas y los minerales.

#### **2.4.2 Definición de malnutrición**

Se entiende por malnutrición a las “carencias, los excesos o los desequilibrios de la ingesta de energía y/o nutrientes de una persona” (OMS, 2016).

El término malnutrición abarca dos grupos amplios de afecciones. Uno es la desnutrición que comprende el retraso del crecimiento, el peso inferior al que corresponde a la estatura, el peso inferior al que corresponde a la edad y las carencias o insuficiencias de micronutrientes (falta de vitaminas y minerales importantes). El otro es el del sobrepeso, la obesidad y las enfermedades no transmisibles relacionadas con el régimen alimentario (cardiopatías, accidentes cerebrovasculares, diabetes y cáncer).

#### **2.4.3 Definición de metabolismo**

Por metabolismo se entiende “al conjunto de reacciones químicas que desarrollan las células cuando se encargan de la degradación o síntesis de diferentes sustancias, procedimientos que posibilitan el crecimiento, subsistencia y reproducción de cada célula” (Vázquez, 2008).

## **2.5 Definición de obesidad**

Se define a la obesidad como la acumulación excesiva o anormal de grasa que puede ser perjudicial para la salud (OMS, 2018).

La obesidad es el resultado de la conjunción de factores biológicos, genéticos y ambientales, así como de los estilos de vida, sobre todo la inactividad física, el sedentarismo y el desequilibrio entre las necesidades energéticas y la dieta.

La tendencia de aumento de la obesidad puede ser justificada por toda una serie de cambios en el régimen alimentario (preferencias por alimentos procesados, pobres en fibras y con altos contenidos de carbohidratos simples y grasas saturadas), el patrón de trabajo, la actividad física y tipo de recreación.

### **2.5.1 Tipos de obesidad**

Existen varias clasificaciones para la obesidad, estas pueden ser de acuerdo a la acumulación de grasa corporal que puede ser androide o ginecoide o de acuerdo a la relación existente entre la masa y volumen de la persona. Se entiende como obesidad androide a “aquella en la cual la acumulación de grasa es mayormente en la parte superior del cuerpo, como es el pecho, brazos y abdomen”. (Puga, 2019) Comúnmente se da en hombres. Mientras que la obesidad de tipo ginecoide es “aquella en donde la acumulación de grasa corporal es mayormente en la parte inferior del cuerpo como es glúteos, piernas y caderas”. Siendo más común en mujeres (Puga, 2019).

En cuanto a los tipos de obesidad de acuerdo a la relación existente entre la masa y volumen de la persona se encuentran 3 tipos, la primera es la obesidad tipo I y es la que se encuentra dentro de un IMC de 30-34.9 kg/m<sup>2</sup>, la obesidad tipo II engloba un IMC entre 35-39.9 kg/m<sup>2</sup> y por último tenemos a la obesidad tipo III o también llamada mórbida debido al riesgo cardiovascular que representa, esta es la que se encuentra dentro de un IMC mayor o igual a 40 kg/m<sup>2</sup>.

## **2.6 Definición de dieta**

Una dieta es el conjunto de las sustancias alimenticias que componen el comportamiento nutricional de los seres vivos. El concepto proviene del griego *díaita*, que significa “modo de vida”. La dieta, por lo tanto, resulta un hábito y constituye una forma de vivir. En ocasiones, el término suele ser utilizado para referirse a los regímenes especiales para bajar de peso o para combatir ciertas enfermedades, aunque estos casos representan modificaciones de la dieta y no la dieta en sí misma.

### **2.6.1 Definición de alimentación**

Según el Dr. Cidón Madrigal (1996) la alimentación es “(...) el acto de proporcionar al cuerpo humano los alimentos”.

También se denomina alimentación al proceso de ingesta de alimentos a efectos de proveer al organismo los nutrientes necesarios para su desarrollo. Es una conducta natural que se impone a partir de una serie de demandas fisiológicas que tienen como finalidad garantizar al cuerpo los nutrientes necesarios para su supervivencia.

### **2.6.2 Definición de alimento**

Entendiéndose como alimento, en términos del *codex alimentarius*, a toda sustancia elaborada, semi-elaborada o bruta, que se destina al consumo humano, incluyendo bebidas, chicles y cualesquiera otras sustancias que se utilice para la preparación o tratamiento de los alimentos, no incluyendo los cosméticos, tabaco o las sustancias utilizadas solamente como medicamentos. “El *codex alimentarius* es la compilación de todas las normas alimentarias, códigos de comportamientos, directrices y comportamientos. Es el más alto organismo internacional e materia de normas de alimentación”. (FAO, 2020)

## **2.7 Definición de factores de riesgo**

Los factores de riesgo según la OMS son “cualquier rasgo, característica o exposición de un individuo que aumente su probabilidad de sufrir una enfermedad o lesión” (OMS, 2020).

### **2.7.1 Definición de sedentarismo**

Dentro de los factores de riesgo se encuentra el sedentarismo, siendo este uno de los más importantes en relación con el peso corporal de la persona. El sedentarismo se define como la “inactividad física que conlleva a las personas a padecer de enfermedades no transmisibles, siendo estas el mayor problema de salud pública”. (OMS, 2020).

### **2.7.2 Definición de genética**

Otro factor que predispone a la obesidad es la genética, definiéndola como “aquello que es relativo al nacimiento o raza de un ser” (Ordoñez, 2013) Hace referencia a la carga genética que es heredada por familiares directos en línea ascendente y que puede afectar directamente al metabolismo.

### **2.7.3 Definición de hormonas**

Para las mujeres otro factor que entra en juego para el padecimiento de sobrepeso u obesidad, son las hormonas, estas son sustancias químicas producidas por glándulas, tejidos especializados y neuronas que equilibran las funciones biológicas del cuerpo, tal como el metabolismo, crecimiento, sexualidad, entre otros. (Castillo, 2013).

## **2.8 Energía**

La energía es la capacidad que poseen los cuerpos para poder efectuar un trabajo a causa de su constitución (energía interna), de su posición (energía potencial) o de su movimiento (energía cinética) (Valdez, 2010). El concepto de energía se aplica en la nutrición en lo que refiere al consumo de alimentos y la cantidad que el ser humano requiere para vivir. (Guerra, 2020).

## REFERENCIAS

- Lowenberg, Wilson. 1970. Los alimentos y el hombre. (Pág. 16-19). México: Limusa Wiley.
- Cooper, B. 1966. Nutrición y Dieta. (Pág. 4). Nutrición para la salud y el crecimiento. 14 edición.
- Bengoa J. M. 1997. Nutrición Internacional algunos momentos de su historia. (Pág. 55) Archivos Venezolanos de Nutrición. Vol. 9.
- Universidad De San Carlos de Guatemala. 2004. Historia de la nutrición. (Pág. 11-27). Guatemala.
- Fausto J., Valdez R. M., Aldrete M. G., López M. C. 2006. Antecedentes históricos sociales de la obesidad en México. Recuperado de <https://www.medigraphic.com/pdfs/invsal/isg-2006/isg062f.pdf>
- Falcón H. 2020. Historia de la obesidad en el mundo. (Pág. 1-19). Recuperado de [http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/santiagodecuba/historia\\_de\\_la\\_obesidad\\_en\\_el\\_mundo1\\_1.pdf](http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/santiagodecuba/historia_de_la_obesidad_en_el_mundo1_1.pdf)
- Rivera Dommarco J. A, Colchero M. A, Fuentes M. L, González, Aguilar Salinas C. A, Hernández Licona G., Barquera S. (2018). La obesidad en México: Estado de la política pública y recomendaciones para su prevención y control. Cuernavaca: Instituto Nacional de Salud Pública.
- Falcon Tomayconza L. H., (2016). Historia de la obesidad en el mundo. Recuperado de: [http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/santiagodecuba/historia\\_de\\_la\\_obesidad\\_en\\_el\\_mundo1\\_1.pdf](http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/santiagodecuba/historia_de_la_obesidad_en_el_mundo1_1.pdf)
- Andrade Plata A. R., Avila López C. Y., Carbajal Lezama E., Martínez A. M., Rodríguez García L. J. (2017). Investigación documental sobre obesidad y diabetes. Recuperado de: <http://bioquimica37.blogspot.com/2017/10/universidadautonoma-del-estado-de.html>

Rivera N. (2013). La evolución del canon de belleza femenino a través de los tiempos. Recuperado de: <https://www.yorokobu.es/canon-de-belleza-femenino/>

Alvarez Perea A. (2007). El índice de masa corporal. Recuperado de: <https://www.xatakaciencia.com/matematicas/el-indice-de-masa-corporal>

Norma Oficial Mexicana. NOM-008-SSA3-2017, para el tratamiento integral del sobrepeso y la obesidad. Recuperado de: [https://dof.gob.mx/nota\\_detalle.php?codigo=5523105&fecha=18/05/2018](https://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5523105&fecha=18/05/2018)

Cabrericio L. (2008). Complicaciones asociadas a la obesidad. Recopilado de: <https://www.fesnad.org/resources/files/Publicaciones/RevNutCom/4.pdf>

Rivera Juan. (2020). La obesidad en México. Recopilado el 21 de: <https://www.anmm.org.mx/publicaciones/Obesidad/obesidad.pdf>

Ferreira Lucía. (2007). Clasificación del sobrepeso y la obesidad. Recopilado de: <https://meiga.info/Escalas/Obesidad.pdf>

Krause A, Kathleen L, Mahan M. (2013). Los nutrientes y su metabolismo en M. Lee Gallagher. Krause detoterapia. (pg 39-41). Barcelona: Elsevier inc.

Pérez Lizaur A. B., Palacios González B., Castro Becerra A. L., Flores Galicia I. (2014). Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes. México: Prensa médica mexicana.

Pérez Lizaur A. B., Marvan Laborde L. (2014). Manual de dietas normales y terapéuticas. México: Prensa médica mexicana.

<https://cuidateplus.marca.com/alimentacion/nutricion/nutrientes.html>

<https://www.who.int/features/qa/malnutrition/es/>

<https://definicion.mx/alimentacion/>

<https://definicion.de/dieta/>

<https://www.scielo.br/pdf/sausoc/v18n1/11.pdf>