Nombre de alumnos: Marina García Morales

Nombre del profesor: Marcos Arguello Gálvez

Nombre del trabajo: obesidad y sobrepeso

Materia: salud publica

Grado: 3er cuatrimestre

Grupo: "A"

OBESIDAD Y SOBREPESO

Estrategias

Adoptado por la asamblea de salud mundial en 2018 y la estrategia global de las OMS sobre la dieta actividad física y salud ;

Reducir factores de riesgo para enfermedades crónicas

Incrementar conciencia y entendimientos

Implementar planes de acción y políticas globales nacionales y regionales

Monitorear ciencia y promover la investigación

QUE ES

El sobre peso y la obesidad son una acumulación anormal o excesiva de grasa perjudicial par la salud , en México siete de cada personas padecen esta enfermedad , la prevalencia combinada es mayor en las mujeres 73% que en los hombres 69,4% se estima en los niños y los adolescentes Enel mundo sufren este problema los factores de riesgo pata diversas enfermedades como la diabetes la infertilidad enfermedades cardiovasculares se genera por un desequilibrio energético entre las calorías consumidas y las gastadas

Prevenir

Limitar el consumo de alimentos que sean ricos en azucares y grasas; puedes comprobarlo mirando la etiqueta de los productos que comes por ejemplo algunos cereales son ricos en fibra pero también azucares 2 comer varias veces al día fruta y verduras ; así como legumbres cereales integrales y frutos secos 3 realizar actividad física frecuente ; unos 60 minutos por día y en los jóvenes y 150 minutos semanales para los adultos en caso delato obesidad se recomienda caminar 30 minutos al día a paso ligero 4 dejar de fumar ; esta asociados con muchas enfermedades pero también con el aumentos de peso a lo largo plazo será muy beneficios para la salud es importante no obsesionarse pero puede ayudar a controlar el peso pesarse regularmente una vez por semana es suficiente ;

Causas

Ha varios factores que contribuyen al aumento excesivo de peso los más comunes son;

Falta de actividad física

Alimentación

Inadecuado exceso en el consumo de alimentos procesados y con alta ingesta de refrescos y alcohol.

genética

estilo de vida; el sedentario no ayuda a controlar el peso algunas enfermedades y medicamentos administrados de forma periódica

IMC como saber del sobrepeso

La OMS ha determinado una manera simple y orientativa de saberlo , el índice de masa corporal (IMC) que es una forma sencilla de medir el exceso de grasa y s cálculo tomando el peso de una persona en kilogramos dividido por el cuadrado de la talla en metros (KG/M2) si el IMC es igual o superior a 25 tienes sobre peso e igual o superior a 30 , obesidad así una persona adulta que pesa 78 kilos mide 1, 65 m un IMC de 28,7 que determina que posee sobrepeso este índice se utiliza para los adultos de ambos géneros este dato más una revisación clínica análisis de sangre y al medición del perímetro de la cintura ayudara al médico a adra un diagnostico definitivo

Consecuencias

Aunque el síntoma mas evidente el sobrepeso y la obesidad es el cambio en el aspecto físico de la persona, estas afecciones incrementan el riesgo de padecer otros trastornos de salud ya que tos el organismo se ve afectado una persona con problemas de peso sufre cambios en su metabolismo es sus sistemas óseo y muscular en el corazón en la respiración y en su manera de dormir

Diabetes tipo 2 apnea del sueño. enfermedades cardiovasculares, trastornos musculo esqueléticos baja autoestima