



**Nombre del alumno: Gerardo
Camacho Solís**

Nombre del trabajo: "Súper nota"

Materia: Salud pública

Grado: 3 Grupo: A

OBESIDAD

¿Qué ES LA OBESIDAD?

Acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. La OMS define la obesidad como: IMC igual o superior a 30



Grasa alrededor de los órganos (visceral)

Grasa debajo de la piel (subcutánea)

DATOS Y CIFRAS

- Desde casi 1975, la obesidad se ha casi triplicado en todo el mundo.
- en 2016, más de 1900 millones de adultos de 18 o más años tenían sobrepeso, de los cuales, más de 650 millones eran obesos.
- En 2016, el 39% de las personas adultas de 18 o más años tenían sobrepeso, y el 13% eran obesas.
- en 2016 había más de 340 millones de niños y adolescentes con sobrepeso u obesidad.
- la obesidad puede prevenirse

¿QUÉ CAUSA LA OBESIDAD?

La causa fundamental de la obesidad es un desequilibrio energético entre calorías consumidas y gastadas. En la mayoría de casos ha ocurrido esto:

- 1.- aumento en la ingesta de alimentos de alto contenido calórico que son ricos en grasa.
- 2.- descenso en la actividad física debido a la naturaleza cada vez más sedentaria de muchas formas de trabajo, los nuevos modos de transporte y la creciente urbanización.



CONSECUENCIAS COMUNES DE LA OBESIDAD

Un IMC elevado es un importante factor de riesgo de enfermedades no transmisibles:

- enfermedades cardiovasculares (principal causa de muertes en 2012)
- diabetes
- trastornos del aparato locomotor
- algunos cánceres



¿PUEDE REDUCIRSE LA OBESIDAD!

La obesidad, así como las enfermedades no transmisibles vinculadas, pueden prevenirse en su mayoría. Son fundamentales unos entornos y comunidades favorables que permitan influir en las elecciones de las personas, de modo que la opción más sencilla (la más accesible, disponible y asequible) sea la más saludable en materia de alimentos y actividad física periódica, y en consecuencia prevenir la obesidad.

¿LAS PERSONAS PUEDEN OPTAR POR?

-Limitar la ingesta energética procedente de la cantidad de grasa total y de azúcares.

-Aumentar el consumo de frutas y verduras, así como legumbres, cereales integrales y frutos secos.

-Realizar una ACTIVIDAD FÍSICA periódica (60 min diarios para los jóvenes y 150 min semanales para los adultos).

