



# **Universidad del Sureste Escuela de Medicina**

**Materia:  
Fisiología**

**Alumno:  
Aldo Gubidxa VASQUEZ López**

**Grado: 3 semestre**

**Grupo: B**

**Tema:  
Impacto de la reducción de peso (10 kg o más) en las  
variables psicobiológicas del paciente.**

## **Impacto de la reducción de peso (10 kg o más) en las variables psicobiológicas del paciente.**

### 1. **Disminuye la inflamación y el dolor**

La grasa corporal es un tejido activo que puede producir y liberar sustancias químicas inflamatorias.

Por ejemplo, en el caso de las artritis se ha comprobado que adelgazar puede reducir los niveles de inflamación, aliviar el dolor y mejorar el funcionamiento general del cuerpo.

### 2. **Ganas vitalidad**

Si te alimentas bien y aprovechas para moverte más, subirá tu nivel de energía y notarás cómo mejoran tu estado de ánimo y tu autoestima.

Eso sí, antes de comenzar un programa para adelgazar con la finalidad de mejorar la salud, conviene consultar siempre con un especialista.

### 3. **Disminuye Glucosa y resistencia a la insulina además mejora la diabetes tipo 2**

La obesidad (sobre todo abdominal) y el sedentarismo son los principales factores que contribuyen a esta enfermedad. Se ha comprobado

científicamente que adelgazar mejora de forma significativa este trastorno e incluso lo puede revertir.

Un estudio realizado con personas en riesgo de padecer diabetes tipo 2 constató que las que perdieron un 7% de peso corporal y realizaron ejercicio físico al menos 75 minutos por semana redujeron el riesgo aproximadamente un 58%.

#### 4. Disminuye el riesgo de cardiopatías e ictus

Diferentes estudios sugieren que una pérdida moderada puede ayudar a reducir (o incluso normalizar) la presión arterial. De este modo, desciende el riesgo de desarrollar problemas cardiovasculares.

Además, si pierdes peso con una dieta sana y practicando ejercicio físico, el nivel de colesterol sanguíneo suele mejorar.

#### 5. Menos riesgo de artrosis prematura

El sobrepeso aumenta las posibilidades de padecer osteoartritis, sobre todo en las rodillas y la cadera (las articulaciones que soportan más carga). Adelgazar puede prevenir la aparición de la enfermedad o, si ya se padece, ayuda a aliviarla.

Según un estudio publicado en la revista *Arthritis and Rheumatology* realizado en adultos con sobrepeso y osteoartritis en las rodillas, por cada 500 gramos menos alivias en casi 2 kilos la tensión en estas articulaciones (es decir, perder 5 kilos reduce la presión sobre las rodillas cerca de 20 kilos).

#### 6. Duermes mejor

Varios trabajos han confirmado que las personas con sobrepeso que rebajan unos kilos logran un sueño de más calidad y durante más horas.

Además, mejora la respiración, lo que ayuda a prevenir la apnea del sueño.

## 7. Reduce las pérdidas de orina

Este es un problema muy común cuando hay un exceso de grasa corporal, ya que la vejiga puede verse afectada por la presión que ejerce el tejido adiposo.

Al adelgazar se dan menos pérdidas en situaciones de esfuerzo (toser, correr, reír) o cuando se tiene urgencia por ir al baño.

## 8. Previene la aparición de algunos tipos de cáncer

Tras el consumo de tabaco, la obesidad es el segundo factor de riesgo de cáncer que podemos prevenir.

Según un estudio publicado en la revista de la Sociedad Americana del Cáncer, bajar de peso puede ayudar a reducir el riesgo de tumores de mama en mujeres después de la menopausia. Los investigadores observaron que una pérdida tan solo del 5% disminuía en un 12% las probabilidades de desarrollar este tumor.

## 9. Protege tus riñones

Los problemas asociados con el exceso de peso (hipertensión, diabetes, inflamación) pueden dañar estos pequeños órganos vitales.

Cuando estos trastornos desaparecen, la carga que tienen que soportar se reduce y trabajan de forma más eficiente.

#### 10. Reduce el riesgo de asma

Un estudio norteamericano observó que las personas con sobrepeso tienen más probabilidades de ser asmáticas (un 50%).

El exceso de peso reduce la capacidad pulmonar y empeora las crisis.

#### 11. Reduce el riesgo de hipertensión arterial

El bajar de peso reduce notoriamente el riesgo de tener la presión arterial por encima de lo normal y acciones como el no consumir alcohol, fumar tabaco, hacer ejercicio y tener una dieta saludable son algunos ejemplos para disminuir el riesgo o como tratamiento de esta misma.

#### 12. Reduce el riesgo de sobre peso y diabetes.

Al bajar de peso las concentraciones de lípidos disminuye, dando como beneficio el disminuir el riesgo de padecer sobre peso, diabetes, sin embargo, una dieta que se concentre únicamente en no consumir lípidos nos traería consecuencias ya que el organismo genera una gran cantidad de energía en base a estos.

## REFERENCIA:

- *La dieta baja en lípidos es más efectiva que la de carbohidratos para perder peso.* (2015). Agencia SINC. <https://www.agenciasinc.es/Noticias/La-dieta-baja-en-lipidos-es-mas-efectiva-que-la-de-carbohidratos-para-perder-peso>
- mariola. (2013, May 17). *¿Cómo bajar la hipertensión? perder peso, es una solución.* EfeSalud; EfeSalud. <https://www.efesalud.com/bajar-peso-clave-para-vencer-a-la-hipertension/>
- Saber Vivir. (2019, May 14). *¿Necesitas adelgazar? Conoce los 10 beneficios de perder solo 4 kilos.* Saber Vivir; Saber Vivir. [https://www.sabervivirtv.com/nutricion/beneficios-adelgazar-cuatro-kilos\\_2061/10#slide-9](https://www.sabervivirtv.com/nutricion/beneficios-adelgazar-cuatro-kilos_2061/10#slide-9)