

- Sobrepeso y obesidad.



Nombre del alumno: Andrea Candelaria Guillen
Rodriguez

Catedrático: Daniela Rodríguez Martínez

8 "A"

Licenciatura en Nutrición

Comitán de Domínguez, Chiapas

12 de febrero del 2021.

Factores que intervienen en el sobrepeso y obesidad, así como complicaciones relacionadas, trastornos neurológicos, óseos, articulares y metabólicos.

Introducción.

El sobrepeso y la obesidad han sido un problema preocupante desde muchos años atrás y con el paso del tiempo la tasa de incidencia aumentado cada vez más, llego a ser considera como una enfermedad que se caracteriza por la acumulación excesiva de grasa que llega a ser perjudicial para la salud por llega a desencadenar diversos problemas como enfermedades cardiovasculares, diabetes, problemas neurológicos, oncológicos, óseos, articulares y metabólicos.

Existen múltiples causas del desarrollo del sobrepeso y la obesidad siendo así influencias familiares lo cual sucede porque los genes que se heredan de los padres pueden llegar a afectar la cantidad de grasa corporal que se almacena y dónde se llega a distribuir esa grasa, incluso determinados medicamentos inducen a desarrollar el sobrepeso y la obesidad.

Sin embargo, también se relaciona con la dieta no saludable que llevan las personas, la inactividad física ya que hoy se ha perdido el habito de ir a un lugar caminando hoy en día la diversas de transporte publico ha generado el sedentarismo y ha hecho que cada vez las personas elijan ir a un lugar en carro aun estando cerca, siendo también una causa mas el consumo de bebidas con un exceso calórico como son refresco, jugos y bebidas con alcohol contribuyen a el aumento significativo de peso.

Desarrollo.

El sobrepeso y la obesidad con el paso del tiempo ha incrementado cada vez más y se ha llegado a la conclusión de considerarlo como la acumulación excesiva o anormal de grasa lo cual aumenta el riesgo de padecer o desarrollar diversas enfermedades, esto generalmente ocurre por diversos factores como son la alimentación poco saludable, el sedentarismo, factores socioculturales que hace referencia que existe un nivel menor de ingresos para comprar alimentos saludables, el consumo de medicamento que hacen aumentar de peso etc.

Lo cual esto conlleva diversas complicaciones como son complicaciones relacionadas con trastornos neurológicos ocasionando afectaciones al cerebro desde su funcionamiento por lo que muchos estudios han llegado a la conclusión de que la obesidad incrementa el riesgo de neurodegeneración es decir el envejecimiento cerebral, sin embargo, hay muchas más repercusiones de la obesidad sobre nuestro cerebro como lo es acelerar la pérdida de habilidades cognitivas, mayor riesgo de sufrir un declive cognitivo por lo que puede condicionar el aprendizaje y el rendimiento de nuestras habilidades cognitivas, pérdida de memoria, menor control de impulsos en individuos ante la observación de imágenes de alimentos concentrados en calorías e incluso el sistema nervioso central, el núcleo caudado y el hipotálamo se ven afectados en las personas que presentan obesidad esto se da por las dietas ricas en grasas y carbohidratos lo cual provoca que comience a generarse un proceso inflamatorio en estas regiones lo que llega a modificar la comunicación entre las neuronas y los astrocitos para la homeostasis celular.

Mientras que las complicaciones Oseas y articulares se centran en que el mayor peso que llega a ejercerse sobre los huesos y articulaciones llegan a provocar osteoartritis lo cual esta es una enfermedad que se caracteriza por causar rigidez y dolor articular, incluso es importante saber que el que presentar sobrepeso y obesidad es un riesgo elevado de que pueda haber fracturas y en el caso de las mujeres con obesidad en la etapa posmenopáusicas existen un aumento de riesgo de fractura de humero y fracturas osteoporóticas de tobillo y miembro inferior con una disminución del riesgo de fractura de cadera, pelvis, muñeca.

Incluso llegan a presentar complicaciones metabólicas que son de lo más común en estos pacientes sobrepeso y obesidad siendo así de tal manera que llegan a presentar alteraciones de parámetros tales como el colesterol total, el de baja densidad (HDL), el de alta densidad (LDL), llega a presentarse niveles altos de triglicéridos debido a la mala alimentación, presentan niveles de glucosa altos siendo un riesgo muy importante para que puedan desarrollar resistencia a la insulina y por lo consiguiente dando paso a desarrollar diabetes mellitus, sin embargo el presentar obesidad induce al desarrollo de síndrome metabólico provocando dislipidemia que se caracteriza por alteración de niveles elevados de colesterol o lípidos en la sangre, lo cual puede ocurrir la presencia de hipertrigliceridemia debido a aumento de la liberación hepática de VLDL que está asociado una disminución de la actividad de la lipasa de lipoproteína, una enzima endotelial que es dependiente de la insulina y el responsable de la degradación de los quilomicrones (transportan la grasa de la dieta) y las VLDL.

Conclusión.

A consecuencias de diversos cambios que han ocurrido en el mundo como es el impacto de la biodisponibilidad a diversos productos que contienen un exceso calórico, exceso de azúcares y un exceso de grasas saturadas y el sedentarios allegado a influir en el desarrollo de la obesidad.

A lo largo del tiempo esto ha sido un problema y considerado como epidemia por con el paso de los años aumentan más el número de personas que lo padecen, con esto se ha logrado que gobiernos e instituciones se tomen el interés de buscar estrategias que puedan solucionar este problema, pero sin embargo es importante saber que también las personas debemos poner de nuestra parte para poder disminuir la obesidad, siendo actualmente una estrategia lo que es el nuevo etiquetado que vemos que si determinado producto trae un nuevo etiquetado en el cual resalta su exceso calórico, grasas, azúcares y de sodio esto ha permitido tomar conciencia en consumir determinados alimentos.

Así mismo tanto como el sobrepeso como la obesidad ha llegado a tener gran impacto en todo el mundo hasta posicionarse como el 4 lugar en obesidad, esto nos permite tomar un poco de conciencia por el desarrollo de enfermedades que contarse presentar obesidad ya que su gravedad de determinadas enfermedades es de muchísimo riesgo por que ponen en peligro la vida.

[https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000348.htm#:~:text=Las%20personas%20con%20obesidad%20tienen,de%20grasas%20en%20la%20sangre\).](https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000348.htm#:~:text=Las%20personas%20con%20obesidad%20tienen,de%20grasas%20en%20la%20sangre).)

http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0026-17422011000300004

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000348.htm>

http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0036-36342014000600002

<https://www.vitonica.com/enfermedades/como-la-obesidad-afecta-al-cerebro?fbclid=IwAR0abvzIqXeMI5rbvErlm7wPS-KJXjcDZzq042zqcOv97i20C1UG0IGqVrs>

https://www.boletin.buap.mx/node/971?fbclid=IwAR25emSHDFXJ1v5jOYf1DKYqKDoFB980YQaFXfVpMABm1rTwj0_R5Pc9H4I

