



# Ensayo: sobrepeso y la obesidad

Universidad del Sureste  
Licenciatura en nutrición  
María Fernanda García Díaz

## SOBREPESO Y LA OBESIDAD

La obesidad es una enfermedad y es muy común en el ser humano, en estos tiempos se presenta por factores genéticos o por el hábito de alimentarse. Que es el aumento del consumo de grasas saturadas y de carbohidratos. Y dejan de comer frutas, vegetales y pescado, así como la actividad física, prefieren tener una vida sedentaria, eso aumenta el riesgo de muerte, ya que se presentan enfermedades como la insuficiencia cardíaca congestiva (ICC), enfermedad cerebrovascular (ECV), cardiopatía isquémica (CI), diabetes, hipertensión, etc.

Las investigaciones realizadas a lo largo de las dos últimas décadas han revolucionado los conocimientos sobre los mecanismos fisiológicos y moleculares que regulan la grasa y el peso corporal.

La obesidad trae muchos problemas asociados a la muerte o alguna discapacidad.

La obesidad la podemos diagnosticar por el peso corporal en kilogramos, en enfermedades asociadas, la medición de los pliegues cutáneos en diferentes sitios, la medida de la cintura-cadera.

La medida del índice cintura-cadera, al ser expresión de la cantidad de grasa intraabdominal, ha adquirido un valor predictivo importante de riesgo de alteraciones y consecuencias metabólicas de la obesidad. Se determina dividiendo la circunferencia a nivel del ombligo y el máximo de circunferencia de las caderas y los glúteos.

### Fisiología

La obesidad es el resultado del desequilibrio entre el consumo y el aporte de energía. La energía en el organismo proviene de los carbohidratos, proteínas y grasas. El cuerpo humano cumple las leyes físicas, todo exceso de energía introducida cambia la energía interna del organismo y causa aumento en el tejido adiposo y en el incremento de la masa magra y peso corporal.

El efecto que puede producir los alimentos en el cuerpo depende de la masticación, tránsito, digestión, absorción y metabolismo.

La regulación del gasto energético y de la ingesta participan el sistema nervioso, sistema digestivo y el adipocito.

La estimulación de los receptores Alfa 1 y Beta 3 por la noradrenalina disminuye la ingesta y aumenta el consumo energético.

El sistema nervioso modula el metabolismo hepático.

Los estímulos olfatorios y gustativos producidos por el alimento participan en la regulación de la ingesta.

### Etioopatogenia de la obesidad

Es un fenómeno complejo, es un aumento de la ingesta en relación con el gasto es simple, ya que la obesidad es un trastorno específico y heterogéneo por su origen, esta implicados factores genéticos y ambientales.

### Fisiopatología de la obesidad

En la medida en que se acumulan lípidos en el adiposito, este se hipertrofia y en el momento en que la célula ha alcanzado su tamaño máximo, se forman nuevos adipocitos a partir de los preadipocitos o células adiposas precursoras, y se establece la hiperplasia. El paciente muy obeso que desarrolla hiperplasia y comienza a adelgazar, disminuirá el tamaño de los adipositos, pero no su número.

### Aumento de peso y medicamento

El tomar fármacos provocan directamente o indirectamente aumento de peso, pero es provocado por el efecto de aumento del apetito.

### Complicaciones de la obesidad

Si llevan toda su vida sin cuidar su alimentación, cuando llegan a ser adultos se ven afectados en su salud y se encuentran con enfermedades como anormalidades metabólicas que son;

Hipertensión arterial: factores genéticos, hormonales, metabólicos, resistencia insulínica, niveles aumentados de aldosterona y niveles elevados de leptina.

Dislipidemia: es frecuente encontrar niveles de colesterol.

Síndrome metabólico.

Complicaciones derivadas del sobrepeso y la obesidad: trastornos metabólicos y endocrinos.

Son enfermedades de las Glándulas Tiroideas, Hipotiroidismo e Hipertiroidismo son trastornos endocrinos.

Hipotiroidismo: se define como un síndrome caracterizado por manifestaciones clínicas y bioquímicas de fallo tiroideo y de déficit de disponibilidad de hormona tiroidea en los tejidos diana.

Hipertiroidismo: se define como el conjunto de manifestaciones clínicas y bioquímicas en relación con un aumento de exposición y respuestas de los tejidos a niveles excesivos de hormonas tiroideas.

Trastornos endocrinos: los trastornos de la glándula suprarrenal son trastornos del sistema endocrino debido a las características histológicas y funcionales que esta presenta. La corteza suprarrenal es la encargada de la función esteroidogénica.

Trastornos neurológicos, oncológicos, ginecológicos y cutáneos derivados de la obesidad.

Los trastornos neurológicos se asocian al descubrimiento de las leptinas al cual se dilucidado otros mecanismos hormonales que participan en la regulación del apetito y consumo de alimentos, los patrones de almacenamiento en el tejido adiposo y el desarrollo de resistencia a la insulina.

Oncológicos: Proviene de grandes estudios de cohortes.

Ginecológicas: Presentan trastornos menstruales como atrasos y ausencia de menstruaciones, síndrome de ovarios poliquísticos.

Cutáneas: Altera la barrera epidérmica de la piel, tienen un incremento de la pérdida trans epidérmica de agua y piel seca.