

**MATERIA.**

Sobrepeso y obesidad.

**TRABAJO.**

Ensayo.

**ALUMNA.**

Perla de Belén Cáceres Rodríguez.

**CATEDRÁTICO.**

Daniela Rodríguez.

8°cuatrimestre de la licenciatura en nutrición.

Comitán de Domínguez a 8 de enero de 2021.

## SOBREPESO Y OBESIDAD.

### Introducción.

Cuando se habla de sobrepeso y obesidad, normalmente tendemos a pensar en las consecuencias a nivel cardiovascular: diabetes, accidentes cerebrovasculares, problemas sociales, etc. El impacto de la obesidad es mucho más importante de lo que la gente podría pensar y las consecuencias pueden llegar a ser totalmente demoledoras, ocasionando secuelas de por vida si no se cambian los hábitos de vida.

Hoy en día, el sobrepeso y la obesidad, son un problema grande en todo el mundo, pero, en particular en México. La implementación de medidas para la disminución de las altas tasas de sobrepeso y obesidad, que existen en nuestro país, es urgente.

En México, de acuerdo a la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) 2006, la prevalencia de sobrepeso y obesidad en preescolares, fue de 16.7%, en escolares de 26.2%, y en adolescentes de 30.9%. En adultos, la prevalencia de sobrepeso y obesidad, fue de 39.7 y 29.9 respectivamente. Esto causa un problema creciente, que no se estanca, y se encuentra en zonas ricas, pobres, rurales y urbanas, de nuestro país.

Este problema está mayor mente relacionado con la dieta. El aumento del consumo de grasas saturadas y de carbohidratos, la disminución de la ingestión de frutas, vegetales y pescado, así como de la actividad física, que se expresa desde la ausencia de esta actividad programada hasta el incremento del tiempo dedicado a actividades con notable base sedentaria, como ver la televisión o trabajar en la computadora, son las causas más importantes en el desarrollo de este problema de salud mundial.

### Desarrollo.

La obesidad, es una acumulación anormal y excesiva de grasa en el cuerpo, que corresponde a un aumento de peso corporal. Podemos saber, el estado de nutrición de una persona adulta, gracias al índice de masa corporal (IMC). La Organización Mundial de la Salud (OMS), establece que un IMC, igual o mayor a 25, es sobrepeso, y un IMC, igual o mayor a 30, es obesidad. Es decir, obesidad grado I, 30 a 34,9, obesidad grado II, 35 a 39,9 y obesidad grado III, extrema o mórbida, con un IMC mayor de 40.1 Existen otras formas para diagnosticar la obesidad, como la medición de los pliegues cutáneos en diferentes sitios, con ecuaciones y nomogramas para la conversión del grosor del pliegue en grasa y que se expresa en el

porcentaje de grasa corporal que debe ser no mayor de 28 % en la mujer y no mayor del 20 % en el hombre. Se requieren cuatro pliegues para estas mediciones, que son los del bíceps, tríceps, subescapular y supra ilíaco.

Los factores causales, de este problema, está ligado al estilo de vida de cada persona. Como consecuencia de ello, la prevención y el tratamiento de la obesidad debe concebirse con estrategias que contemplen, básicamente, un menor consumo de alimentos de alta densidad energética y llevar a cabo una vida más activa.

Por lo consiguiente, el sobrepeso, es un estado pre-mórbido de la obesidad, y se caracteriza también, por un aumento de peso corporal, acompañado de una acumulación de grasa en el cuerpo. Y que, al igual que la obesidad, se da por el consumo mayor de alimentos y el sedentarismo. De igual manera, es un indicador para el riesgo de enfermedades cardiovasculares, síndrome metabólico, este, es la presencia de uno de los factores que llevan a padecer problemas cardiovasculares. Diabetes mellitus, hipertensión arterial, esto, por factores genéticos, hormonales, metabólicos, como la resistencia a la insulina, niveles altos de aldosterona y niveles elevados de leptina. dislipidemia, es muy frecuente encontrar niveles de colesterol elevados en niños, y adolescentes obesos, caracterizado por un aumento de triglicéridos, colesterol total y LDL y niveles bajos de colesterol HDL. También, las enfermedades de las glándulas tiroideas, como hipotiroidismo e hipertiroidismo.

Podemos saber cuándo una persona tiene sobrepeso, gracias al índice cintura-cadera, y el entorno de la cintura. Es recomendable mantener una circunferencia de cintura menos de 80 cm en mujeres, y menos de 94 cm, en hombres. Niveles mayores de estos dos parámetros, indica riesgo de padecer las enfermedades, ya mencionadas.

El exceso de peso, constituye uno de los problemas más importantes de salud pública en el mundo. dada su magnitud, la rapidez de su incremento y el efecto negativo que ejerce sobre la salud de la población que lo padece. La importancia del sobrepeso y la obesidad, es que son factores de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles, como: las enfermedades cardiovasculares, la diabetes y el cáncer, y que aumentan el riesgo de muerte y el uso de los servicios de salud. Estudios sugieren que las enfermedades neurológicas como el párkinson o el Alzheimer, podrían iniciarse por varios cambios metabólicos que vienen causados por la obesidad y están directamente relacionados con el daño en el cerebro. Dichos cambios metabólicos podrían alterar las neuronas, provocar la muerte neural, por lo que afectarían a la fisiología normal del cerebro. El sistema musculo

esquelético también se va a ver afectado, y dependiendo del grado de sobrepeso y obesidad las secuelas serán más o menos importantes. A pesar de que nuestros huesos tengan cierto grado de maleabilidad, el sobrepeso o la obesidad, va a ir deformando los huesos, haciendo que estos no crezcan en su posición natural y generando, en el futuro, problemas articulares que pueden significar una mayor fragilidad en ciertas zonas como, por ejemplo, los tobillos, la tibia, los brazos, etc.

Algunas de las causas del sobrepeso y la obesidad, son: 1. los factores genéticos: entre los genes implicados en el crecimiento y diferenciación de los adipocitos y genes implicados en el control del gasto energético. Se acepta que, mutaciones en genes implicados en la codificación y síntesis de proteínas implicadas en la regulación del apetito, son responsables de alteraciones patológicas que cursan con el desarrollo de la obesidad. 2. las alteraciones del metabolismo, 3. una excesiva e incorrecta alimentación asociada a la falta de ejercicio, 4. los trastornos en la conducta alimentaria y 5. el metabolismo lento.

### Conclusión.

Como ya vimos, la obesidad, es más que un problema estético, pues su presencia conlleva serios riesgos para la salud de los afectados. Lo más recomendable es que las generaciones jóvenes aprendan a prevenirla. El tratamiento del trastorno se basa, principalmente en un plan de alimentación bien planeado, junto con un programa de actividad física, también, es muy importante el control de las alteraciones asociadas como la presión arterial alta y el exceso de grasas en sangre. Es por eso importante tratarla.

(Rodríguez, 2021)

## Bibliografía

Rodríguez, D. (2021). Sobrepeso y obesidad. . Comitán de Domínguez.



