

Nombre de la universidad

Universidad del sureste
UDS



Nombre de la materia

Sobrepeso y obesidad.
Nombre del catedrático

DANIELA RODRIGUEZ

Nombre del alumno

MALDONADO SALAZAR HEIDI YOSELIN

Fecha de entrega

12 de febrero del 2021

INTRODUCCION

Como bien todos sabemos hay diversos factores que pueden tener un rol en el aumento de peso. Estos incluyen la dieta, la falta de ejercicio y factores genéticos o del entorno de la persona. Algunos de estos factores se describen brevemente a continuación.

Como también influyen los alimentos y la actividad física porque las personas suben de peso cuando ingieren más calorías de las que queman con su actividad. Este desequilibrio es el factor que más contribuye al aumento de peso.

El mundo que nos rodea influye en nuestra habilidad para mantener un peso saludable como por ejemplo:

No tener cerca parques, aceras y gimnasios costeados torna más difícil para las personas hacer actividad física.

Las porciones de tamaño extra grande de los alimentos aumentan la ingesta de calorías de los estadounidenses, lo que torna incluso más necesaria la actividad física para mantener un peso saludable. Algunas personas no tienen acceso a supermercados que vendan alimentos saludables como frutas y verduras frescas a precios razonables.

Los genes también pueden contribuir a la propensión de una persona a subir de peso. Los científicos creen que los genes podrían aumentar la probabilidad de una persona de volverse obesa, pero que los factores externos como un suministro abundante de alimentos o una actividad física escasa también serían necesarios para que una persona suba de peso.

El sobrepeso y la obesidad tienden a darse en familias, lo que sugiere que los genes pueden desempeñar un papel. La posibilidad de tener sobrepeso es mayor si uno o ambos padres tienen sobrepeso u obesidad. Los genes pueden afectar la cantidad de grasa que una persona acumula en el cuerpo y la parte del cuerpo donde se acumula la grasa adicional.

La obesidad es un fenómeno multifactorial y, además, se considera que el aumento de la masa grasa afecta negativamente a la salud. Esto quiere decir que la obesidad se ha asociado con el desarrollo de uno o más trastornos o enfermedades adicionales.

En primer lugar, ante un caso de obesidad combinada con un trastorno neurológico, resulta clave obtener un diagnóstico y un tratamiento adecuado por parte de especialistas: tanto en

endocrinología como en neurología. Los estudios están revelando que una intervención dietética, junto con ejercicio físico variado podría relacionarse con una mejora en el metabolismo y el efecto que este tiene sobre las neuronas. Esta se considera una estrategia no invasiva muy efectiva para contrarrestar los trastornos cognitivos y las enfermedades neurológicas.

DESARROLLO

Aquellos que luchan con su peso y sufran enfermedades neurológicas, deben saber que las últimas décadas se han logrado hitos importantes en el desarrollo de varios alimentos funcionales y regímenes dietéticos para reducir estas amenazas. Lo fundamental es consultar con especialistas para que apliquen terapias, acciones preventivas y dietas adecuadas. Finalmente, ante la amenaza de otras enfermedades relacionadas con la obesidad o ante problemas neurológicos, conviene incorporar una serie de cambios en el estilo de vida mucho más saludable.

Los estudios sugieren que las enfermedades neurológicas como el Parkinson 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.

Muchas personas aumentan de peso a medida que envejecen. Los adultos que tienen un IMC normal a menudo comienzan a aumentar de peso durante la edad adulta temprana y continúan aumentando de peso hasta que tienen entre 60 y 65 años de edad. Además, los niños que tienen obesidad son más propensos a seguir obesos cuando se vuelven adultos.

Los hábitos de alimentación y de actividad física de una persona pueden aumentar la probabilidad de que tenga sobrepeso y obesidad si:

Consume muchos alimentos y bebidas con alto contenido de calorías, azúcar y grasa

Toma muchas bebidas con alto contenido de azúcares añadidos

Pasa mucho tiempo sentada o acostada y la cantidad de actividad física que hace es limitada.

Los hábitos de alimentación y de estilo de vida de la familia pueden afectar el peso y la salud. Algunas familias pueden consumir alimentos y bebidas con alto contenido de grasa, sal y azúcares añadidos o comer grandes cantidades de alimentos no saludables en las reuniones familiares. Algunas familias también pueden pasar inactivas por mucho tiempo viendo televisión, en la computadora o usando un dispositivo móvil en lugar de hacer alguna actividad física.

La cultura social, étnica o del grupo religioso también puede afectar el peso y la salud debido a los hábitos compartidos de alimentación y de estilo de vida. En algunas culturas se consumen alimentos y bebidas con alto contenido de grasa, sal y azúcares añadidos. Algunos métodos comunes de preparación de alimentos, como freírlos, pueden resultar en el consumo de muchas calorías. Con el tiempo, el consumo regular de alimentos con muchas calorías, grasa y azúcar puede ocasionar un aumento de peso.

CONCLUSION

El sobrepeso y la obesidad son problemas que están afectando muy gravemente al mundo pues están elevando el índice de mortandad además, niños que sufren de esto tienden a tener problemas como hipertensión que antes era inusual a esa edad.

Lo más recomendable es que las generaciones jóvenes aprendan a llevar un ritmo de vida saludable llena de ejercicios físicos ya que por lo que está pasando en estos tiempos es difícil salir y hacer algún tipo de actividad por eso recomienda hacer deporte en casa.

También es importante el control de las alteraciones asociadas como la presión arterial alta y el exceso de grasas colesterol, triglicéridos en sangre.