

- 
- **Materia: Sobrepeso y obesidad.**
 - **Cuatrimestre: 8vo**
 - **Alumno: Airy del Rosario Bautista Guillén.**

Obesidad

Introducción.

La obesidad es el grave desbalance entre lo que consumimos y nuestro gasto energético.

La obesidad es una enfermedad crónica que desencadena una serie sin fin de enfermedades, como la diabetes, enfermedades cardiovasculares, oncológicas, síndrome metabólico, ginecológicas.

El síndrome metabólico se define como el conjunto de riesgos cardiovasculares constituida por obesidad central, el síndrome es el resultado de la acción de factores causales sobre una base genética donde el entorno y los causales de vida son los más expresivos ante esta situación, por eso debemos tener en cuenta que los buenos hábitos y un peso saludable son la promesa de una vida libre de patologías.

Desarrollo

Una de las enfermedades que genera la obesidad y el sobrepeso que a mi punto de vista es de suma importancia es el cáncer, que al igual que la obesidad esta es congénita y ambas suelen ser muy invasivas, igual que el síndrome metabólico.

Otras de las causas es la infertilidad como problema ginecológico.

El riesgo cardiovascular del síndrome metabólico depende de los factores de riesgo presentes en cada individuo y no es mayor que la suma de los componentes que lo determinan, pero por lo general triplica el riesgo de desarrollar enfermedad cardiovascular. También se asocia con el incremento global de la mortalidad por cualquier causa y multiplica en cinco veces el riesgo a desarrollar diabetes mellitus tipo 2.

Es así que el síndrome metabólico se convierte en una herramienta para la evaluación y prevención del riesgo cardiovascular potencial, por lo cual debe ser detectado y diagnosticado tempranamente y así mejorarla calidad de vida de los pacientes disminuyendo la incidencia de muerte cardiovascular prematura.

Cardiovasculares.

Tratamiento nutricional.

Las recomendaciones generales clásicas incluyen el control de la obesidad, aumento de la actividad física, disminución de ingesta de grasas saturadas, trans y colesterol, reducción en la ingesta de azúcares simples y aumento en la ingesta de frutas y vegetales. Se ha estudiado la influencia de dietas bajas en hidratos de carbono, dietas ricas en ácidos grasos poliinsaturados y monoinsaturados, la ingesta de fibra, la dieta mediterránea y el índice glucémico en relación al síndrome metabólico. Otros nutrientes estudiados recientemente han sido micronutrientes (magnesio y calcio entre otros), soja y otras sustancias fotoquímicas. La evidencia sugiere que una dieta saludable como la dieta mediterránea, protege frente al síndrome metabólico, incluyendo ésta bajo contenido en grasa saturada y trans, alto en ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados, ingesta balanceada de hidratos de carbono y alto contenido en fibra, frutas y vegetales.

Conclusión

El llevar una dieta saludable, actividad física nos evita desarrollar enfermedades que se compliquen que a su vez esta se desarrolle, también las enfermedades genéticas se pueden prevenir con buenos hábitos.