



Nombre de alumno: Eduardo de Jesús López López

Nombre del trabajo: Factores que intervienen en el sobrepeso y obesidad.

Materia: Sobre peso y obesidad

Grado: 8vo cuatrimestre

Grupo: "A"

Factores implicados en la obesidad y el sobrepeso

Uno de los principales motivos del origen de múltiples enfermedades, cardiovasculares, ACV, dislipidemias y hasta cáncer, tienen su origen en la precaria alimentación, energía del hombre, motivo por el cual de no consumir los alimentos de calidad y que aporten lo requerido al cuerpo en cuanto a nutrientes, si, crearemos la reacción adversa a la salud, y es que la obesidad tiene su lugar en múltiples factores que, como la alimentación balanceada y adecuada puede contrarrestar esta patología en algunos casos hasta los límites de su desarrollo, pero aunque la alimentación descontrolada también encontramos factores genéticos entre ellos, el desbalance de las hormonas como la leptina que se involucra en la saciedad y a la vez tienen un gran efecto en el peso corporal ya que se vincula directamente en como comemos, y es el mando encargado de cuando comer y cuanto comer si lo vemos de esta manera, aunque estos trastornos, aunque hablamos de un factor hormonal está relacionada con la genética ya que puede ser un descontrol desarrollado por causas genéticas, ya que estamos en el ámbito hormonal la norepinefrina también involucrada en la ansiedad es uno de los principales motivadores que mantienen a la obesidad y sobrepeso en los primeros lugares de mortalidad hablando de un país como lo es México, esta ansiedad se relaciona con un desbalance en el control y toma de decisiones sobre qué comer, cuando comer y se vuelve un comodín para poder silenciar las necesidades intangibles de la mente e inentendibles, uno de los temas menos hablados en cuanto al desarrollo de enfermedades cardiovasculares u obesidad es la programación fetal, ya que durante la etapa fetal, el producto puede verse involucrado en un desarrollo negativo en cuanto a su rendimiento y salud en etapa adulta siendo una de los factores involucrados el déficit de nutrientes proveniente de una desnutrición en etapa fetal por parte de la madre que desencadena la programación de la etapa adulta del niño que lo predispone a desarrollar enfermedades como diabetes tipo 1, obesidad por causas endógenas, ACV, dislipidemias, y principalmente se ha estudiado este fenómeno desde los años 1970 cuando se estudió a un grupo de personas víctimas de una guerra en Rusia que dejo a mujeres embarazadas sin alimentos, los niños a quienes se les llevo el caso 30 años después, la enfermedad más prevalente, enfermedades cardiovasculares, un corazón débil.

Si bien el sedentarismo nos ha llevado a la cumbre de lo que nuestros cuerpos pueden llegar a hacer sin ejercicio físico, este está contemplado como el 15% de los

factores en que influyen en nuestro peso, y la alimentación puede acaparar un 70-80% del peso corporal, y es que no mentían, eres lo que comes, no podrías defecar una buena actitud cuando lo que te dices al espejo son frases negativas, y para generar cambios, en cuanto a lo físico no solo se necesita cambiar lo que comes y crear el hábito, si no crear hábitos positivos que te hagan tener una mejor relación con tu mente, meditar, ejercicios de respiración que te lleven a un punto de introspección, y el ejercicio físico vendrá como consecuencia de querer amar lo que te rodea, tu cuerpo, un reflejo de tu mentalidad.

Dejar de vernos como la cara que somos, cambiar el panorama de nuestro cuerpo y dejar de ver ojos, quizás dientes, e ir un poco más profundo como lo sería nuestros músculos pero profundizando más, más allá de los órganos y el sistema circulatorio o nuestro sistema nervioso, precioso como nos conecta con lo que nos rodea, encontraremos lo que en algún momento sea lo último que se vaya de este mundo al menos como lo conocemos y pierda su forma y se haga polvo, esta nuestro esqueleto, mira tus manos y si puedes ver a través de ellos existe un esqueleto, a mí, me supero la idea de ser un esqueleto y no dejo de pensar en eso, aunando un poco más en el tema de obesidad encontremos que este es el que más sufre cuando subimos de peso, el que tiene que resistir las caminatas si es que aun caminas, o el exceso de abuso de la silla por motivos laborales o por simple gusto, ahí está tu columna vertebral, el sistema musculoesquelético sufre por el constante peso que carga consigo mismo.

En conclusión, sí, hay diversos factores que pueden estar lejos del control de nuestro peso, pero para los que aún tenemos opción podemos realizar pequeños cambios para ir a mayores que mejoren la calidad de vida, sentirse mal por nuestro peso solo es un efecto secundario del sobre peso que recae en la disminución de los neurotransmisores y evitan un control hormonal adecuado, pero cambiar nuestra alimentación puede ser la ventana para sentirse mejor y cuando estamos en ese punto es difícil un recaída.