



Comitán de Domínguez, Chiapas a 28 de Marzo del 2021.

**UNIVERSIDAD DEL SURESTE.
FACULTAD DE NUTRICIÓN.**

TESIS PROFESIONAL

**LA OBESIDAD INFANTIL COMO UN FACTOR
DESENCADENTANTE DE ENFERMEDADES, EN EL MUNICIPIO
DE SOCOLTENANGO, CHIAPAS.**

PRESENTA:

ANDREA CANDELARIA GUILLEN RODRIGUEZ

8° CUATRIMESTRE

ASESOR DE TESIS:

DANIELA

**COMITAN DE DOMINGUEZ, CHIAPAS, 14 DE FEBRERO DEL
2021**

1. Planteamiento del Problema.

La obesidad infantil es una enfermedad compleja y multifactorial, que se caracteriza por la acumulación excesiva o anormal de grasa corporal, siendo causada por lo mala alimentación, la inactividad física provocando el desarrollo de diversas enfermedades cardiovasculares, diabetes etc.

Tomando en cuenta que el sobrepeso y la obesidad en la niñez tienen un gran impacto en la salud y en la calidad de vida en las etapas posteriores de los individuos, principalmente en la edad adulta.

Siendo así considera la obesidad como un problema alarmante y sumamente preocupante que concierna a cualquier país.

La obesidad infantil se ha considerado como uno de los problemas de salud pública más graves del siglo XXI, esto es ya que el problema es mundial y está afectando progresivamente a muchos países de bajos y medianos ingresos, sobre todo en el medio urbano. La prevalencia ha aumentado a un ritmo alarmante, lo cual se calcula que, en 2016, más de 41 millones de niños menores de cinco años en todo el mundo tenían sobrepeso o eran obesos.

Actualmente la incidencia de la obesidad infantil en el mundo ha aumentado de una manera alarmante, se estima que en el mundo 1 de cada 3 niños o 200 millones de niños presenta sobrepeso u obesidad y actualmente México ocupa el cuarto lugar de prevalencia mundial de obesidad infantil con un aproximado del 28.1 % en niños y 29 % en niñas, mientras que con base a la encuesta nacional de salud y nutrición Chiapas ocupa el quinto lugar en sobrepeso y obesidad infantil, siendo así en niños menores de cinco años el 47.1 % a nivel estatal y el 28% por ciento en zona urbana y el 19.1 % en zona rural.

Dicho problema cada vez es más preocupante, por lo que dentro de las cuales destacan el cambio de alimentación hacia un aumento de la ingesta de alimentos hipercalóricos con exceso de grasas y azúcares, el no haber sido amantados con leche materna es un factor, al igual la inactividad física es un factor primordial de la obesidad infantil.

Por lo que con el paso del tiempo se ve presente un gran cambio en la disminución de la actividad física por el cambio de los modos de transporte y la creciente urbanización,

mientras que actualmente en Chiapas las causas principales de la obesidad infantil son por la mala alimentación, la inactividad física y problemas psicosociales y ambientales debido a problemas familiares e incluso en la escuela.

Por lo que las principales causas inducen al desarrollo de la obesidad infantil dando paso al desarrollo de diversas enfermedades como son enfermedades cardiovasculares dentro de las cuales engloba la hipertensión arterial, niveles altos de colesterol, dislipidemia, incluso induce al desarrollo de alteración en el metabolismo de la glucosa dando paso a la diabetes, problemas en el desarrollo de los pies, apnea del sueño entre otras mas enfermedades.

De seguir con esta problemática generada por diversos factores la tasa de incidencia de obesidad infantil será cada vez más alta e inducirá cada vez mas al desarrollo de enfermedades a una edad muy temprana.

Con los problemas que contrae la obesidad es necesario determinar posibles soluciones basadas en aumentar el consumo de alimentos sanos con las cantidades adecuadas, sin embargo, es importante la colaboración del gobierno ya el que el sector privado juga un papel importante en la en la creación de entornos saludables y la accesibilidad de producto, junto con esto podemos inducir a ir disminuyendo el porcentaje de obesidad infantil y así evitar el desarrollo de enfermedades a una edad muy temprana en los niños.

1.1 Preguntas de Investigación.

- 1.- ¿Cómo es la alimentación de los niños en el municipio de Socotenango?
- 2.- ¿Cuál es la importancia de la buena alimentación para poder combatir la obesidad infantil?
- 3.- ¿Cuáles son los riesgos de la obesidad infantil?
- 4.- ¿Cómo influye la disponibilidad de alimentos con exceso calórico al desarrollo de la obesidad infantil?
- 5.- ¿Cuáles son las causas que inducen al desarrollo de la obesidad infantil?

1.2 Objetivos.

1.2.1 Objetivo General.

Promover una alimentación saludable en la etapa infantil para evitar el riesgo de desarrollar obesidad.

1.2.2 Objetivo Específico.

- ✓ Determinar cuales son los factores que provocan la obesidad infantil.
- ✓ Dar a conocer las consecuencias de una mala alimentación.
- ✓ Identificar las principales enfermedades que se pueden desarrollar la obesidad infantil.
- ✓ Plantear estrategias para la buena alimentación y así evitar la obesidad infantil.
- ✓ Promover la enseñanza dietas y hábitos de vida saludables

1.3 Justificación.

La importancia de este proyecto radica en poder estudiar los factores desencadenantes de la obesidad infantil en el municipio de Soconusco, Chiapas para así poder conocer el riesgo que conlleva para desarrollar enfermedades que llegan a afectar a la salud de los niños al igual como puede llegar a afectar al desempeño escolar provocando aislamiento social, tratando de conocer cuales son los riesgos más prevalentes que han llevado al desarrollo de la obesidad infantil.

Ya que debido a su prevalencia con el paso del tiempo llego a incrementar considerablemente siendo considerada como una epidemia por los casos mas frecuentes que existen hoy en día, de tal manera que se buscan implementar estrategias para poder combatir la obesidad infantil, siendo que las causas llegan a ser diversos factores que conllevan a su desarrollo, que este serio problema sea presentado en diferentes países como en países desarrollados es decir que este problema de la obesidad infantil no hace diferencia en poder presentarse ya que los problemas causales son diversos.

Por lo que hoy en día la disponibilidad que tienen los niños a los alimentos hipercalóricos es un factor que a conllevado a generar problemas a la salud, sin embargo, la inactividad es un factor importante porque generalmente se han adquirido hábitos en niños que no son buenos como el prestarle mas atención y mas tiempo a los aparatos electrónicos como celulares, tabletas y el estar la mayor parte del tiempo frente a un televisor.

Debido a que hoy en día muchas personas han adaptado el creer que los niños gorditos son los mas sanos y que los niños flacos son los que tienen desnutrición, por lo que este concepto ha podido permitir que muchas personas pasen por desapercibido la gravedad que tiene la obesidad infantil y sus consecuencias que conlleva para la salud.

Al igual sus consecuencias en el rendimiento escolar ya que también pueden afectar de otras maneras causando depresión, aislamiento social e incluso llegando a provocar baja autoestima el cual esto va a repercutir en el rendimiento escolar de los niños.

Sin embargo, lo que se pretende con este trabajo de investigación es poder demostrar y determinar cuáles son y pueden llegar a ser los factores más asociados para desarrollar obesidad y cuáles son las enfermedades mas comunes que los niños con obesidad infantil

pueden presentar ya que las más comunes son enfermedades cardiovasculares que básicamente se basan en ser un grupo de problemas que ocurren cuando el corazón y los vasos sanguíneos no están funcionando como deberían serlo, que al igual pueden presentar diabetes mellitus tipo 2 que lo que llega a suceder es que en el cuerpo se ve afectado la hormona de la insulina provocando que el cuerpo produzca menor cantidad o insulina de baja calidad el cual no pueda cumplir su función tomando en cuenta que se presentan signos en todas las personas e incluso en este caso de los niños que presentan cansancio, demasiada hambre e incluso en ciertos casos pueden presentar visión borrosa y que a su vez la obesidad infantil puede provocar en los niños apnea del sueño, depresión etc.

Por lo que la finalidad de este proyecto hace énfasis en saber las causas más comunes que conlleva a la obesidad infantil en Socoltenando, Chiapas y sobre todo en poder saber todas las consecuencias que conlleva este problema y como pueden llegar a afectar hasta la edad adulta.

Haciendo énfasis también en poder contribuir a la creación de nuevos hábitos alimentarios en el que los niños puedan aprender cómo pueden llevar una alimentación saludable, no solo en los niños, sino que también en las escuelas tratando de capacitar a las personas encargadas de los comedores escolares e incluso en las escuelas se encuentran cafeterías que mayormente se encuentran dulces, refrescos, jugos, Sabritas haciendo que se puedan sustituir esos alimentos con exceso calórico por alimentos saludables y ricos ya que en las escuelas es un factor primordial que induce a la compra a alimentos hipercalóricos en exceso.

Y a su vez poder contribuir a crear conciencia sobre los riesgos que conlleva este problema para los niños y a su vez promover diversas enseñanzas que influyan a la creación de nuevos hábitos saludables.

1.4 Hipótesis.

La mala alimentación acompañado del consumo excesivo de alimentos hipercalóricos es principal causante para padecer obesidad y desarrollar diversas enfermedades.

1.4.1 Variables.

Variable Dependiente.

Obesidad y el desarrollo de enfermedades.

Variable Independiente.

Alimentos hipercalóricos y la mala alimentación.

1.5 **Diseño de Investigación.**

1.5.1. **Metodología.**

Sócrates definía que “la investigación es el objetivo primordial y el fin básico de la existencia del ser humano”. De hecho, cuando el hombre enfrenta un problema comienza por naturaleza a cuestionarse sobre el porqué, como y para qué. En este sentido, los seres humanos desde pequeños vivimos este proceso, posiblemente en un principio tiene un carácter espontáneo y en gran medida sin fundamento, es decir por sentido común; sin embargo, con el tiempo se perfecciona hasta lograr un proceso de investigación científico (fundamentado, elaborado y trascendente).

Por lo que la investigación científica se fundamenta en el método científico; por lo tanto, la investigación es una actividad que tiene como objetivo alcanzar y crear conocimientos, y se caracteriza por ser:

- Racional.
- Metódica
- Reflexiva.
- Constante.
- Ordenada.
- Controlada.
- Crítica.

1.5.2 **Tipo de Investigación: Explicativa.**

Carlos Sabino, investigación explicativa “Son aquellos trabajos donde nuestra preocupación se centra en determinar los orígenes o causas de un determinado conjunto de fenómenos. Su objetivo, por lo tanto, es conocer por qué suceden ciertos hechos, analizando las relaciones causales existentes o, al menos, las condiciones en que ellos se producen”. Manifestando el hecho que la investigación explicativa, lo que busca es entablar el porqué de los fenómenos, es decir, busca descubrir porque estos suceden o se originan o bien este proceso de investigación tiene lugar a estudiar el fenómeno, pero en

un aspecto muy concreto, cual es el conjunto de circunstancias, hechos o demás fenómenos que lo hacen existente.

Enfoque Metodológico: Cuantitativo.

Reichardt y Cook (1986), indicaron que la investigación cualitativa ofrece la oportunidad de centrarse en hallar respuestas a preguntas que se centran en la experiencia social, en tanto que la investigación cuantitativa se caracteriza por una concepción global asentada en el positivismo lógico con una particularidad está orientada a los resultados objetivos. Estos autores mencionan que los métodos cualitativos no solo son para formular preguntas ni los cuantitativos solo para responderlas, concluyen diciendo que no existe un choque fundamental entre los fines y las capacidades de los métodos o datos cualitativos o cuantitativos.

Taylor y Bogdan (1996), mencionan que la metodología cualitativa a diferencia de la cuantitativa consiste en más que un conjunto de técnicas para recoger datos.

1.5.4 Técnicas de investigación.

Consultas web.

Consultas bibliográficas.

1.6 Cronograma de actividades.

Actividades	Enero.				Febrero.				Marzo.				Abril.				Mayo				Junio				Julio.			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Bases Teóricas.																												
Selección del tema																												
Delimitación del tema.																												
Planteamiento del Problema																												
Objetivos																												
Justificación.																												
Hipótesis.																												
Marco Histórico.																												
Marco Conceptual.																												
Marco Teórico.																												
Metodología.																												
Primera Entrega.																												
Recopilación de Información.																												

1.7 Marco Histórico.

El ser humano durante el 95-99% del tiempo de su existencia en la tierra ha vivido como cazador-recolector y ha debido resistir los frecuentes períodos de carencia de alimentos.

La alimentación en la prehistoria era muy difícil ya que la escases de alimentos predominaba, las mujeres tenían que quedarse en casa, la vida era muy dura y el grado de supervivencia era hasta los 40 años con un estilo de vida no merecedor presentando artritis, reumatismo, escorbuto, con huesos rotos e incluso con muelas infectadas, por lo que básicamente el hombre su alimentación se enfocaba en la recolección de plantas, tubérculos y otros vegetales, así como de la ingestión de insectos, huevecillos de insectos y animales pequeños.

Mientras que en caso de las mujeres las que lograban acumular más grasas podían llegar a sobrevivir los periodos de hambruna, siendo que en este tiempo la única constancia que había sobre la obesidad era estatua de la edad de piedra que tiene una antigüedad aproximada de 25.000 años llamada Venus de Willendorf descubierta en Willendorf que esta es una estatua la cual muestra en la prehistoria los inicios de la obesidad.

Sin embargo, en la edad antigua fue donde la obesidad comenzó a relejarse o presentarse mas en la cultura egipcia, presentándose aterosclerosis coronaria y el infarto al miocardio, estas incidencias de enfermedades fueron encontradas en la autopsia haciendo énfasis en las personas ricas ya que su alimentación era diferente basándose en una alimentación abundante en calidad y variedad de tal forma que hizo que la incidencia de la obesidad aumentara.

Fue en ese entonces que en la antigua Grecia que Hipócrates se toma el interés en las personas con una complexión diferente a las personas delgadas por lo que reconoció que las personas que tienen una tendencia natural a la gordura, suelen morir antes que las delgadas, siendo que en el 1947 llego a clasificar la obesidad humana con base a la distribución morfológica del tejido adiposo, mientras que su alimentación de los Griegos también constituía en cereales, el trigo y esencialmente la cebada y en su caso durante ese tiempo las verduras eran escasas.

Fue también que en la edad antigua cuando los Egipcios ellos comían sentados, solos o en parejas en el que los alimentos mas demandados por ellos es decir que lo que mas acostumbraban a consumir eran los cereales es decir el pan e incluso mayormente acostumbraban a consumir cerveza por lo que la dieta egipcia variaba sensiblemente dependiendo de la clase social de los individuos.

A su vez Hipócrates comienza una serie de investigaciones en la cual él dice que la obesidad llega a ser una causa de infertilidad en las mujeres y al mismo tiempo provocando que la frecuencia de la menstruación sea reducida.

Anteriormente en otras épocas el exceso de peso era llegado a ser considerado como un signo de belleza, salud y status social, pero con el paso del tiempo diversos estudios llegaron a permitir cambiar este pensamiento de las personas por lo cual ahora se tienen en cuenta que las personas con obesidad tienen índices de vida menores a las personas delgadas.

" la obesidad severa restringe los movimientos y maniobras del cuerpo... los conductos de la respiración se obstruyen y no pasa bien el aire... estos pacientes tienen un riesgo de muerte súbita... son vulnerables a sufrir un accidente cerebral, hemiplejia, palpitaciones, diarreas, mareos... los hombres son infértiles y producen poco semen... y las mujeres no quedan embarazadas, y si lo hacen abortan, y su libido es pobre". (Canon de la medicina, persa Avecina 980-1037 DC).

A su vez dicho libro del Canon Avicenna describió diversas recomendaciones para tratar la obesidad que alguna de ellas era muy rigurosa las cuales se basaban en procurar un rápido descenso de los alimentos por el estómago y el intestino con objeto de evitar su completa absorción por el mesenterio, tomar alimentos voluminosos, pero poco nutritivos, tomar un buen baño antes de comer, realizar ejercicio intenso.

Por lo que con el paso del tiempo en la edad moderna hacían pinturas de personas obesas como el reflejo de algo hermoso, lo cual en esta época encontrar a personas obesas era algo muy frecuente, fue después que en el siglo XIII cuando el papa Inocencio III recrimino a todos los sacerdotes y monjes que eran obesos, siendo así en el siglo XVI-XVII el sobrepeso y la obesidad eran símbolos de fecundidad y atractivo sexual, así como de salud y bienestar, fue durante este mismo siglo cuando en Europa se comenzaron a

publicar textos y monografías médicos de la obesidad fue en ese entonces que se las personas comenzaron a conocer un poco más de la obesidad.

Durante la segunda mitad del siglo XVIII en el año 1760 se publicó la segunda monografía sobre la obesidad en la que se consideraba como una enfermedad ya que limita las funciones del cuerpo, y acorta la vida a través de la producción de peligrosas alteraciones.

Siendo así que durante ese tiempo también mencionaba cuatro principales causas para el desarrollo de la obesidad siendo así el exceso de comida, alteración en la textura de la membrana celular, un anormal estado de la sangre que facilitaría el depósito de la grasa y una “evacuación defectuosa”.

Fue así como en la edad contemporánea que la obesidad también era considerada como la acumulación de grasa en todo el organismo o en alguna de sus partes, el que contemplaban que la obesidad tenía múltiples consecuencias como es el desarrollo de tumores adiposos (esteatoma) predominando acumulación alrededor del corazón y llegando a cubrir los riñones, su alimentación en esta época consistía abundante en calidad y en variedad, dándose la obesidad en personas de rango social elevado

En el que las causas de los tumores predominaban el inmoderado consumo de los alimentos, especialmente de la carne, mientras que el ejercicio y la eliminación son escasos; un temperamento flemático, fibra y constitución laxa, supresión de las hemorragias habituales, por consiguiente aparición en las mujeres después de la cesación de las menstruaciones, el que para su tratamiento se basaba en disminuir la ingesta y aumentar la eliminación de alimentos, siendo que sus principales remedios se basaban en alimentos escasos, no nutritivos, comida acuosa, ejercicio corporal intenso, poco sueño, ayuno entre otros más.

Con el paso del tiempo en la primera mitad del siglo del XX se llegó a clasificar la obesidad en endógena o exógena según los factores genéticos, llegando a considerarse que la obesidad exógena era con base al exceso de ingesta y sedentarismo.

Mientras que durante la segunda mitad del siglo XX se comenzó con un estudio experimental y la profundización en los estudios metabólicos esto con la simple finalidad de mejorar la comprensión de los mecanismos de acumulación adiposa que a su vez también

se estudió la relación que existe entre la ingesta alimentaria y su control, lo cual se comenzó con la modificación de métodos en la conducta alimentaria para el tratamiento de la obesidad.

En el mundo se llegaron a presentar casos de personas con obesidad, casos que eran sumamente impresionantes como lo fue el de Jon Brower Minnoch con un peso de 1,82 y 635 Kilos de peso y el de la mujer mas obesa que era Carol Yager con una talla de 1.70 y 725 kilos estos primeros casos de las personas mas obesas en el mundo fueron de gran impacto.

Fue así con el paso de los años que en el siglo XXI se consideró la obesidad como la epidemia del siglo por que los datos de incidencia eran sumamente preocupantes destacando en personas adultas y infantojuvenil llevando a su vez a un incremento de morbilidades asociadas la diabetes mellitus tipo 2.

Que a su vez en México la prevalencia de sobrepeso y obesidad en niños y adultos mexicanos llego a incrementar de manera inusitada en las últimas dos décadas de tal forma que en el en 1999 y 2006 la prevalencia de peso excesivo (sobrepeso y obesidad) eran en niños y niñas en edad escolar (5-11 años), mientras que, en el 1988, 1999 y 2006 hubo una prevalencia en niñas adolescentes (12-19 años) y mujeres adultas (20-49 años).

Por lo que con base a dichas incidencias de la obesidad desde la prehistoria hasta en la actualidad Adolphe Quetelet creo la formula para calcular el IMC que en el 1855 fue cuando se asentó la correlación entre el IMC y la adiposidad, sin embargo, también hizo otras colaboraciones junto con Laplace o Poisson. que en el mismo año publico una obra de dos volúmenes en donde escribió que durante el primer año de vida el aumento de peso s mucho mas mayor que el de la estatura, por lo que así después de poder calcular el IMC se les otorga un estado nutricional a las personas, fue así como Quetelet que hizo una gran colaboración en poder inventar los parámetros de IMC.

1.8 Marco Conceptual.

La mala alimentación es aquella que se comienza con un descontrol de calorías, en el que las personas comienzan a consumir grandes cantidades de alimentos que no son nutritivos para la salud, por lo que el consumo excesivo de alimentos induce a el desarrollo de diversos problemas, dando paso en primer lugar al desarrollo del sobrepeso y la obesidad que hoy en día es considerada como una enfermedad compleja de etiología multifactorial de curso crónico en la cual se ve involucrado aspectos genéticos, ambientales, estilo de vida lo cual inducen a un trastorno no metabólico, el cual se caracteriza por la acumulación anormal o excesiva de grasa, muchos autores llegan a definir la obesidad de una manera diferente pero cabe resaltar que lo que siempre se caracteriza la obesidad como el exceso de grasa corporal en el cuerpo a causa de diversos factores.

Figuroa (2009) “La obesidad tiene una etiología multifactorial en la que los factores de mayor fuerza se relacionan con los estilos de vida, factores tanto el nivel socioeconómico podría condicionar la presencia de obesidad como la obesidad podría tener consecuencias sociales en el individuo.

La obesidad es el resultado directo de un balance positivo y crónico de energía, es decir de una ingestión de energía superior al gasto energético. Sin embargo, las causas del balance positivo de energía son multifactoriales, operan a lo largo del curso de la vida y en distintos niveles del sistema económico, social, cultural y legal. Las causas inmediatas de la obesidad se refieren a una elevada ingestión y un bajo gasto de energía, mediados por la dieta y la actividad física en el trabajo, la recreación y el transporte.

Generalmente la obesidad se llega a presentar por la mala alimentación y diversos factores sin embargo se caracteriza por un balance positivo de energía que llega a ocurrir cuando la ingestión de calorías excede al gasto energético ocasionando un aumento en los depósitos de la grasa corporal.

Siendo así que uno de los factores importantes por lo que se desarrolla la obesidad es el exceso calórico que es se basa en consumir más calorías de que nuestro cuerpo necesita lo cual junto con el sedentarismo las calorías que sobran se llegan a convertir en grasa teniendo consecuencias como lo son causar problemas de salud.

Que dicho exceso calórico es causado por el consumo excesivo de alimentos como son las bebidas azucaradas, dulces, comidas rápidas etc.

Por lo tanto, ganancia de peso, por lo que la obesidad se acompañada de alteraciones metabólicas que inducen a la presencia de trastornos que llegan a deteriorar el estado de salud, la mayoría de enfermedades que se desarrollan se basa en enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, apnea del sueño, enfermedad del hígado, vesícula etc.

Por lo que en niños la obesidad hace referencia al desarrollo de diversas enfermedades que pueden llegar a ser perjudiciales para la salud dentro de las cuales destacan enfermedades cardiovasculares (principalmente las cardiopatías y los accidentes vasculares cerebrales, diabetes tipo 2, apnea del sueño etc.

Sin embargo, para poder tener un diagnóstico nutricional y poder saber si tienen obesidad es necesario utilizar el IMC que es conocido como el índice de masa corporal, a su vez es importante tener circunferencia de cintura y cadera que son de gran ayuda en este caso para poder saber más del estado nutricional de los niños.

Por lo que el exceso de peso induce el desarrollo de enfermedades no transmitibles esto se da por causas multifactoriales, destacando dentro de sus complicaciones que se llega a presentar es la diabetes mellitus tipo 2 que es una enfermedad crónica de etiología heterogénea el cual se caracteriza por que el páncreas ya no produce suficiente o produce insulina de baja calidad que no logra transportar a la glucosa a las células.

También pueden llegar a presentar resistencia a la insulina que es una alteración y es conocida como una alteración genética o adquirida de la respuesta tisular a la acción de la insulina, en términos fisiológicos se refiere a una inadecuada captación de la glucosa dependiente de insulina por parte de los tejidos, en especial del hígado, músculo y tejido adiposo. (María Luisa Ponce López*, 2015)

Sin embargo sabemos que la insulina es el principal regulador de homeostasis de la glucosa y los lípidos siendo su función disminuir la concentración de glucosa, por lo que con el paso del tiempo esta alteración los niveles de glucosa en sangre aumentan provocando que los niños presenten hiperglucemia que se basa en ser los niveles anormales glucosa en sangre.

Así la obesidad conlleva a que los niños tengan riesgo cardiovascular que es una condición que llega a aumentar la probabilidad de sufrir un evento cardiovascular, por lo que cuando hablamos de enfermedades cardiovasculares hacemos referencia a enfermedades del sistema circulatorio y que incluso pueden llegar a afectar al corazón.

Por lo que la enfermedad coronaria que consiste en el estrechamiento de las arterias coronarias es decir que irrigan al corazón esto es causado por la acumulación de lípidos en su interior a causa de esto se llega a formar lo que conocemos como placa arteriosclerótica.

Por lo que si no llegamos a controlar la obesidad lo que sucede con la placa arteriosclerótica es que se llega a romper dando paso a la formación de un trombo en su interior que obstruirá el flujo sanguíneo provocando un infarto, pero también a su vez llegan a presentar niveles de colesterol altos lo cual es denominado como hipercolesterolemia, mientras que la hipertensión arterial es un trastorno en el que los vasos sanguíneos tienen una tensión persistentemente alta en el caso de los niños no es muy frecuente que puedan llegar a presentarlo pero si suele ocurrir llega a ser grave por lo que se debe controlar.

Así la apnea del sueño en los niños con obesidad es de carácter muy común el cual se basa en ser un trastorno del sueño en el que la respiración de los niños se llega a bloquear parcial o incluso completamente durante el sueño, esto llega a suceder a causa de un estrechamiento o el bloqueo de las vías aéreas superiores que se da durante el sueño, lo cual conocemos que la causa principal de este trastorno en niños va a hacer la obesidad pero los niños con este problema durante el día llegan a presentar bajo rendimiento en la escuela, problemas de aprendizaje etc.

Que a su vez la obesidad infantil puede acarrear mas problemas como baja autoestima que se basa en ser una percepción de nosotros mismos que impiden que los niños se sientan bien con ellos mismo por lo que este problema se puede convertir en sentimientos de vergüenza sobre su cuerpo, y su falta de confianza en sí mismo puede ocasionar un rendimiento académico más deficiente en la escuela.

Mas sin embargo la baja autoestima puede acarrear aislamiento social generando depresión que se basa en ser un trastorno de animo en el primer signo en los niños es que

están tristes, desanimado e irritable durante mucho tiempo en el que mas sin embargo los niños pueden comenzar a tener pensamientos negativos.

Tomando en cuenta que los niños con este problema de la obesidad pueden presentar dolores articulares ya que el peso extra causa un estrés adicional en las caderas y las rodillas, siendo así que los niños con obesidad pueden presentar dolor y, a veces, lesiones en las caderas, las rodillas y la espalda.

Dicha enfermedad de la obesidad la podemos erradicar con base a una alimentación saludable ya que se basa en ser la alimentación correcta en la que nos proporciona los nutrientes necesarios que el cuerpo necesita para poder tener en óptimo funcionamiento nuestro organismo.

Sin embargo, una buena alimentación no solo se basa en comer saludable, también se basa en poder llevar una alimentación completa, debe ser equilibrada es decir que debe la distribución de los macronutrientes debe ser acorde a los porcentajes adecuado, debe ser suficiente lo cual consiste en la cantidad que debe ser con base a las necesidades de los niños ya que cada niño tiene necesidades nutricionales diferentes que depende del peso, talla y edad, y por sus puesto es importante que su alimentación sea variada que se consiste en que debe proporcionar alimentos de todos los grupos tanto verduras, frutas, leguminosas, cereales y carnes.

A su vez la actividad física es un factor importante para poder combatir la obesidad ya que consiste en cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía, siendo necesario realizar por lo menos 30 minutos de ejercicio al día.

1.9 Marco Teórico.

La mala alimentación, el sedentarismo, factores ambientales, factores genéticos ha demostrado una gran influencia al desarrollo de la obesidad a una edad muy temprana en los niños.

La obesidad también es denominada “adiposidad”; estado de desnutrición en el cual los depósitos de grasa son tan excesivos que las funciones del cuerpo se trastornan, por lo que una persona se considera obesa cuando el peso corporal está 20% o más arriba del peso deseable, debido a la adiposidad siendo así que el peso corporal elevado es una causa importante del desarrollo de enfermedades, siendo causada por diversos factores pero en la última instancia, el cuadro general es resultado de una ingesta calórica mayor que el gasto. (Rosalinda T. Laguna, V. S. (2007). Diccionario de nutrición y dietoterapia. México: McGraw-Hill.)

Por lo que el sobrepeso y la obesidad infantil a nivel mundial, se han visto incrementadas a cifras realmente alarmantes, para 2004 la OMS estimó que en el mundo había más de 22 millones de niños menores de cinco años obesos o con sobrepeso, de los que más de 17 millones viven en países en desarrollo, por lo que la Federación Internacional de la Diabetes aseguro que todos los niños que presentan obesidad corren un mayor riesgo de sufrir diabetes tipo 2. (Mtra. Sandra M Sotomayor Sánchez•, 2010).

Sin embargo, los niños con sobrepeso y obesidad tienen mayores riesgos de presentar niveles de glucosa (azúcares) y lípidos (grasas) en sangre y un aumento de la presión arterial, ya que anteriormente años atrás esto no era tan prevalente que sucediera por lo que hoy en día se puede observar que existen cada vez mas casos de niños y adolescentes con diabetes tipo 2 que generalmente antes solo se presentaba en personas mayores es decir en personas de edad madura o edad avanzada. (Organización Mundial de la Salud, 2004).

Sin embargo esto es un tema alarmante ya que el número es cada vez mayor en niños que van a un camino de ser obesos, incluso antes de nacer, lo cual niños que todavía no han llegado al umbral del índice de masa corporal (IMC) para la edad que se corresponde con la actual definición de obesidad o sobrepeso infantil puede que corran un mayor riesgo de

ser obesos, siendo así que actualmente muchos países enfrentan tasas altas de incremento de la obesidad infantil destacando que existe más prevalencia en países socioeconómicos bajos que en países de ingresos altos, esto generalmente se ha dado por diversos factores no olvidando que educación nutricional también toma un papel fundamental que en países bajos se ve presente un poco la falta de educación nutricional y en muchos más lugares existe una gran accesibilidad de alimentos con alto contenido calórico, pero sin hoy en día el presentar obesidad ya no influye tanto el nivel de los países ya que desde países altos, medianos y bajos con respecto a la economía pueden llegar a presentar una tasa de obesidad infantil cada vez más alta. (Salud, Informe de la Comisión para acabar con la obesidad infantil., 2016).

Por lo que dado a la prevalencia que se ha presentado años atrás sobre la obesidad infantil dando a mostrar un incremento de casos de la Organización Mundial de la Salud en el 2014 catalogo la obesidad infantil como una de las mayores crisis en la salud en el mundo ya que es considerar como una enfermedad de etiología multifactorial que se desarrollo por múltiples factores y que a su vez indico que en el mundo el numero de menores de 5 años que padecen sobrepeso u obesidad aumento de 32 millones en 1990 a 24 millones en el 2013.

Sin embargo los niños que presentan obesidad y que no se le toma la debida importancia a este problema se tiene en cuenta que existen repercusiones en la adultez siendo así que en los niños con obesidad años ,as adelante en la etapa de la adolescencia siguen siendo obesos, por lo que anteriormente en las personas adultas con obesidad tenían consecuencias como el desarrollo de enfermedades que dichas enfermedades ahora ya no predominan edad para su desarrollo que siendo así que los niños con obesidad pueden presentar diabetes tipo 2, hipertensión arterial, enfermedad coronaria, dislipidemias entre tras mas enfermedades por lo que estas enfermedades en los niños inducen al desarrollo de los que es el síndrome metabólico (Muñoz F. L 2017, articulo de revisión/review article. Obtenido de articulo de revisión/review article).

Siendo así un problema alarmante que existe hoy en día ya que muchos factores como las dietas altas en calorías, el sedentarismo, factores ambientales, factores genéticos son acusantes de la obesidad infantil. Siendo importante saber que la obesidad se caracteriza

por el exceso de peso es decir el exceso de grasa corporal presente en el cuerpo, sin embargo, debemos tener presente que existe una gran diferencia entre la grasa esencial y la grasa almacenada ya que la grasa esencial es aquella que es necesaria para el funcionamiento fisiológico normal, se almacena en pequeñas cantidades en la médula ósea, el corazón, los pulmones, el hígado, el bazo, los riñones, los músculos y el sistema nervioso y mientras que la grasa almacenada es al reserva de energía fundamentalmente se encuentra en forma de triglicéridos en el tejido adiposo que se llega a acumular debajo de la piel y alrededor de los órganos internos.(L. Kathleen Mahan, 2013). (L. Kathleen Mahan, 2013)

La teoría de Bruch (1973), este tipo de diferenciaciones entre tipos y fases de obesidad nos debe conducir a observarla como la manifestación de un tipo especial de patrones adaptativos en donde no sólo intervienen factores fisiológicos, sino que se afectan por el desarrollo de la persona en sus diferentes etapas y con sus diferentes experiencias de vida. (Meza Peña, 2011).

Von Noorden (1900) apunta a la existencia de dos tipos de obesidad, una de tipo endógeno, en la que se presenta un metabolismo patológicamente disminuido; y otra de tipo exógeno, en donde se presenta un metabolismo normal, resultando aquí la obesidad como resultado de una diferencia entre el gasto energético y la comida ingerida.

Por lo que para poder erradicar este problema en los niños es muy necesario e indispensable la perdida o el mantenimiento de peso con un crecimiento adecuado, haciendo lo mayor mente posible de disminuir la masa grasa, el consta en la modificación de estilos de vida y a su vez fomentando la actividad física. (M^a Agustina Alonso Álvarez, 2007)

Es así como el ejercicio también toma importancia en poder combatir la obesidad ya que al realizarlo aumenta el gasto energético, ayudando a mejorar la sensibilidad a la insulina y sobre todo ayuda a disminuir el tejido adiposo, siendo un factor útil para la perdida de peso el cual también se asocia con el soporte nutricional es decir la adecuada alimentación, el cual según la OMS recomienda realizar de 30 a 60 minutos diarios de actividad física. (Dr. Fernando Carrasco.,2002).

El sobrepeso y la obesidad han merecido gran atención en la última década, a partir de la aparición del informe de la OMS, que alertó sobre la emergencia de una nueva epidemia global (WHO 2000), y se ha estudiado en especial desde las perspectivas médica, fisiopatológica y epidemiológica, y enfatizado en los factores de riesgo para contraer la enfermedad.

Según la OMS (1990), durante el proceso de desarrollo, las comunidades evolucionan desde sociedades rurales, en las que la actividad física es necesaria para la producción agropecuaria, a las más industrializadas, urbanizadas y opulentas en las que disminuye progresivamente la demanda de trabajo físico.

Así mismo, en las áreas urbanas es común el empleo de aparatos eléctricos para realizar quehaceres domésticos, los vehículos motorizados se usan con más frecuencia y el tiempo libre se invierte en actividades físicas pasivas, como ver televisión, por lo que el modo de vida sedentario se convierte en una característica destacada de la urbanización, que se ha considerado responsable del aumento progresivo del sobrepeso y obesidad.

Por lo que podemos darnos cuenta de que existe la migración rural hacia las ciudades y como bien sabemos muchas familias llegan a hacer esto en busca de trabajo para el sustento económico y llegan a establecerse en las ciudades lo cual esto ha inducido al creciente desarrollo de la obesidad y obesidad infantil.

Lo cual como sabemos a causa de muchos factores, pero en este caso uno de los principales llega a ser que en las ciudades común mente todo es diferente a en zonas rurales ya que en las ciudades para poder trasladarse de un lugar a potros es poder medio de automóviles y generalmente los niños prefieren pasar mas tiempo frente a un televisor al igual que con los celulares o tabletas.

Bibliografía

L. Kathleen Mahan, M. R.-S. (2013). *Krause Dietoterapia* . Barcelona, España: Elsevier.

M^a Agustina Alonso Álvarez, M. A. (2007). *Manual Practico de Nutricion en Pediatria*. . Madrid .

María Luisa Ponce López*, L. G. (2015). © *VERTIENTES Revista Especializada en Ciencias de la Salud*, 18(1):22-32, 2015. Obtenido de © VERTIENTES Revista Especializada en Ciencias de la Salud, 18(1):22-32, 2015.

Meza Peña, C. -M. (2011). *Obesidad: Una aproximación desde la psicología psicoanalítica*. Obtenido de *Obesidad: Una aproximación desde la psicología psicoanalítica*:

<http://www.aperturas.org/articulo.php?articulo=0000686#:~:text=Las%20teor%C3%ADas%20psicol%C3%B3gicas%20en%20torno,problema%20desde%20diversos%20enfoques%20psicol%C3%B3gicos>.

Mtra. Sandra M Sotomayor Sánchez*, M. M. (Abril-Junio de 2010). *Sobrepeso y obesidad infantil*. Obtenido de

<http://www.scielo.org.mx/pdf/eu/v7n2/v7n2a5.pdf>

N., D. F. (Junio de 2002). *Importancia de la actividad fisica* . Obtenido de *Importancia de la actividad fisica* :

<https://www.medwave.cl/link.cgi/Medwave/Cursos/4565>

Rosalinda T. Laguna, V. S. (2007). *Diccionario de nutricion y dietoterapia* . Mexico : McGraw-Hill. .

Sabino, C. (s.f.). *TESIS PLUS*. Obtenido de *TESIS PLUS* :

<https://tesisplus.com/investigacion-explicativa/investigacion-explicativa-segun->

[autores/#:~:text=Concepto%20de%20Investigaci%C3%B3n%20Explicativa%20seg%C3%BAn%20Carlos%20Sabino&text=%E2%80%9CSon%20aquellos%20trabajos%20donde%20nuestra,un%20determinado%20c](https://tesisplus.com/investigacion-explicativa/investigacion-explicativa-segun-autores/#:~:text=Concepto%20de%20Investigaci%C3%B3n%20Explicativa%20seg%C3%BAn%20Carlos%20Sabino&text=%E2%80%9CSon%20aquellos%20trabajos%20donde%20nuestra,un%20determinado%20c)

Salud, O. M. (2004). Obtenido de

<https://www.who.int/mediacentre/news/releases/2004/pr81/es/>

Salud, O. M. (2016). *Informe de la Comisión para acabar con la obesidad infantil*. Obtenido de Informe de la Comisión para acabar con la obesidad infantil.