



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

**LIC.NUTRICION**

**SOBREPESO Y OBESIDAD**

**TRABAJO:**

**ENSAYO:**

**SITUACIÓN ACTUAL CONCEPTOS**

**DOCENTE:**

**NEFI ALEJANDRO SANCHEZ GORDILLO**

**ALUMNA:**

**VERONICA VELÁZQUEZ ROBLERO**

**GRADO:8 CUATRIMESTRE**

**LUGAR Y FECHA:**

**TAPACHULA CHIAPAS 08/01/ 2022**

## INTRODUCCIÓN

En este ensayo hablaremos de sobrepeso y obesidad, es un tema que estamos viviendo en esta última década, no solo en nuestro país, si no, en muchos países más, como tal su raíz, es a partir de una mala alimentación, y a afectado a muchos niños, jóvenes y adultos, causando enfermedades graves. quizás muchos conocemos la definición de sobrepeso y obesidad, pero no está demás definirlo, El sobrepeso y la obesidad son una acumulación anormal o excesiva de grasa en el cuerpo que se corresponde con un aumento de peso corporal. El IMC, indicador simple de la relación entre el peso y la talla, se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos.

## DESARROLLO

La OMS establece que un IMC igual o superior a 25 kg/m<sup>2</sup> expresa sobrepeso y que cuando es igual o superior a 30 kg/m<sup>2</sup> determina obesidad. La obesidad es la enfermedad metabólica más frecuente del mundo desarrollado, más de 1.100 millones de personas superan su peso saludable

En la actualidad, el exceso de peso (sobrepeso y obesidad) 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 estriba en que son factores de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles (incluidas las cardiovasculares, la diabetes y el cáncer) y en que aumentan significativamente el riesgo de muerte prematura y el uso de los servicios de salud.

Como se a comentado anteriormente, la obesidad (índice de masa corporal  $\geq 30$  kg/m<sup>2</sup>) es una enfermedad sistémica, crónica y multicausal, no exclusiva de los países económicamente desarrollados, que involucra a todos los grupos de edad, de las distintas etnias y de todas las clases sociales.

Esta enfermedad ha alcanzado proporciones epidémicas en el orbe; de ahí que la Organización Mundial de la Salud (OMS) la haya denominado (la epidemia del siglo XXIII.)

En las diferentes encuestas en México, las tendencias del sobrepeso y la obesidad muestran un incremento constante de la prevalencia que se ha triplicado en las últimas tres décadas.

La obesidad en México a través de la historia Analizando la evolución del fenómeno de la obesidad en México se puede constatar que históricamente, el principal problema de salud relacionado con la nutrición hasta principios y mediados del siglo pasado, era la desnutrición

Nuevos estudios han documentado que en México, la desnutrición continua siendo un problema de salud pública ya que se encuentra entre las primeras cinco causas de mortalidad infantil, aunada a esto, otros trabajos revelan que la obesidad en México, va en franco ascenso

Comparando estos datos con el contexto internacional se observó que la prevalencia de sobrepeso y obesidad en mujeres de nuestro país, se encuentra entre las más elevadas del mundo, siendo esto preocupante dada la estrecha relación de estas condiciones con las enfermedades crónicas-degenerativas y delimitando la cantidad de habitantes jóvenes ya que nuestra tabla poblacional actual esta mediada en su totalidad por personas adultas y la parte más estrecha se encuentran las personas menores de 14 años.

Otros factores asociados son la adopción de estilos de vida poco saludables y los acelerados procesos de urbanización en los últimos años, coincidiendo con modificaciones con el perfil epidemiológico y de los patrones alimentarios; advirtiéndose que el incremento de la obesidad tiende a desplazarse hacia los grupos con nivel socioeconómico bajo.

Conceptos. El Sobrepeso, es un estado pre mórbido de la obesidad y al igual que ésta se caracteriza por un aumento del peso corporal y se acompaña a una acumulación de grasa en el cuerpo, esto se produce

por un desequilibrio entre la cantidad de calorías que se consumen en la dieta y la cantidad de energía (en forma de calorías) que se gasta durante las actividades físicas.

Se ha sugerido que el porcentaje de grasa acumulado en el cuerpo, es un indicador del riesgo de enfermedades cardiovasculares por lo que cada vez más frecuentemente se emplean el índice cintura/cadera (ICC) y el contorno de la cintura

el peso corporal de una persona depende de su masa en grasa, masa ósea, peso en músculo y peso en agua, por lo que lo más recomendable es acudir a un médico especializado en nutrición que le indique su estado de salud respecto al peso.

El sobrepeso no es una enfermedad, pero es una condición que predispone al desarrollo de enfermedades tales como

- ❖ diabetes,
- ❖ presión elevada (hipertensión),
- ❖ elevación de grasas en sangre (dislipidemias),
- ❖ infartos,
- ❖ embolias,
- ❖ algunos tipos de cáncer
- ❖ y favorece la muerte prematura.

el método más viable para valorar los riesgos que provoca el sobrepeso en la salud es medir el contorno de la cintura. Algunos estudios han asociado que la grasa acumulada en la zona abdominal está directamente relacionada con las enfermedades cardiovasculares.

En México, se recomienda mantener una circunferencia de la cintura menor de 80 cm en la mujer y menor de 94 cm en el hombre. Niveles por arriba de estos parámetros se asociación con un mayor riesgo de desarrollar las enfermedades indicadas previamente.

Algunas causas del sobrepeso son;

- ❖ factores genéticos
- ❖ y las alteraciones del metabolismo
- ❖ Una excesiva e incorrecta alimentación asociada a la falta de ejercicio (escaso gasto de energía)

- ❖ Los trastornos en la conducta alimentaria (ansiedad)
- ❖ Metabolismo demasiado lento

La mayoría de los casos de sobrepeso se localiza en los países industrializados, donde la alimentación es abundante y la mayor parte de la población realiza trabajos que no requieren un gran esfuerzo físico.

Signos de sobrepeso:

- ❖ aumento de peso .
- ❖ ropa queda apretada y se empiezan a usar tallas más grandes
- ❖ La báscula muestra que ha habido un aumento de peso
- ❖ Hay exceso de grasa en la cintura
- ❖ El índice de masa corporal y la circunferencia de cintura son más altos que lo normal
- ❖ Actividades cotidianas como subir escaleras o abrocharse los zapatos comienzan a realizarse con lentitud o dificultad.

La obesidad no sólo genera un impacto sobre la morbimortalidad, los adolescentes con exceso de peso se convierten a menudo en adultos obesos; las personas obesas tienen mayor riesgo de comorbilidades sino también puede en ocasiones limitar la vida de quien la padece y disminuir la esperanza de vida.

#### EPIDEMIOLOGIA:

De acuerdo con los resultados en la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2006 (ENSANUT) los datos de sobrepeso, reportaban una prevalencia mayor en hombres que en mujeres adultas: 37.4 por ciento de las mujeres y 42.5 por ciento de los hombres presentaba esta situación nutricia, con un promedio nacional de 40 por ciento.

Sucede lo contrario en la categoría de obesidad, donde se encontraba que la proporción mayor es en las mujeres con 34.5 por ciento presentaban obesidad, y el 24.2 por ciento en los hombres se ubicaban en esta categoría, el promedio nacional es de 29.4 por ciento de personas obesas en México hasta 2006.

Sumando las dos condiciones de sobrepeso y obesidad, 71.9 por ciento de las mujeres y 66.7 por ciento de los hombres la padecían en

este país, las cifras son preocupantes dado la mortalidad que surge del padecimiento de sobrepeso y obesidad.

La prevalencia de la obesidad en Chiapas de acuerdo con los datos de las Encuestas Nacionales de Salud y Nutrición 2006 y 2012, categorizan por estados las cifras de obesidad, Chiapas en el año 2006 era de los estados con menor incidencia con 63.9 por ciento en comparación con el estado de mayor prevalencia que era Tamaulipas con 82.9 por ciento, para el año 2012 Chiapas se sigue encontrando como uno de los estados de menor incidencia pero las cifra va en aumento poco a poco con 64.3 por ciento, con un aumento de .4 por ciento en 6 años.

La obesidad está considerada una enfermedad que origina problemas de morbilidad y mortalidad específicas, como el síndrome metabólico que es el conjunto de 3 o más de las siguientes alteraciones.

- ❖ Circunferencia de cintura mayor a 102 cm en los varones y a 88 cm en las mujeres,
- ❖ Triglicéridos séricos mayor de 150 mg/dL,
- ❖ Colesterol total mayor a 200 mg/dl,
- ❖ Concentración de lipoproteína de alta densidad inferior a 40 mg/dl en varones y 50 mg/dl en mujeres.
- ❖ Presión arterial de 135/85 mm HG
- ❖ Intolerancia a la glucosa con niveles de glucemia de 110 mg/dl o superior y Resistencia a la insulina.

La sintomatología o signos que experimentan las mujeres con obesidad son hirsutismo, ciclos anovulatorios, amenorrea, disminución de la fertilidad, menarca temprana o tardía y menopausia temprana e infertilidad. La obesidad en hombre se relaciona con oligoesperma, impotencia y niveles bajos de testosterona, siendo aspectos que debilitan la reproducción sexual y la demografía se ve alterada por la alta incidencia de obesidad y sus consecuencias.

## CONCLUSIÓN

La alimentación juega un papel importante para gozar de buena salud ,hoy en día el individuo solo piensa en alimentarse mas no en nutrirse ,se debe de tomar conciencia del tema de la obesidad, a veces ignoramos que, con estar gorditos estamos sanos, estamos flacos es signo de enfermedad pero, es todo lo contrario. El exceso de peso (sobrepeso y obesidad) 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.

## bibliografía

uds antología sobrepeso y obesidad unidad 1

