



Mi Universidad

**LA OBESIDAD MÁS ALLÁ DE LA ALIMENTACIÓN DURANTE
PANDEMIA EN PERSONAS DE 20-40 AÑOS,
SOCOLTENANGO, CHIAPAS.**

Moreno Aguilar Viviana.

Materia: Seminario de tesis.

Catedrático: Mireya del Carmen García Alfonzo.

Cuatrimestre: Octavo semestre.

Nombre de la Licenciatura: Nutrición.

Comitán de Domínguez Chiapas a 10 de febrero de 2022

INTRODUCCIÓN

La obesidad se ha convertido en una de las mayores problemáticas consecuente al desarrollo de sus posibles comorbilidades y vinculado al periodo de pandemia (covid-19)¹, provocando el estadio en casa que impacta en la modificación del estilo de vida y la adopción de hábitos poco óptimos sobre el bienestar físico, mental y social de la población.

Al considerarse como una enfermedad no discriminatoria, multifactorial y globalizada, permite enfatizar su importancia preventiva y reducir su prevalencia a corto y largo plazo.

Es relevante conocer su proceso patológico (caracterizado por signos sub clínicos, clínicos y etapa final, enfocando la intervención en la fase post-patogénica en un ámbito de rehabilitación o paliativo ante la cronificación o muerte), debido a que su curso ha sido identificado por la ausencia de voluntad y autocontrol, integrándose como un problema de salud pública y de sumo interés.

Ciertamente, los aspectos centrales implicados en el progreso de la obesidad conformar una triada perfecta que integran la actividad física, factores de comportamiento y los hábitos dietéticos, que interactúan junto a procesos y vías de reacción moduladora dirigidos hacia el equilibrio energético sobre el almacenamiento y distribución/disposición de calorías a modo de grasa, provocando cambios en la composición corporal que conlleven a las puertas de un problema.

En tanto que su tratamiento deberá abordar un enfoque multidisciplinario, que evite y prevenga un menor riesgo de mortalidad en la vida adulta, fomentado principalmente la aplicación de guías dietéticas específicas, asumiendo que es fundamental fomentar el cambio de una alimentación adecuada para mejorar la calidad de vida durante el periodo pre-patogénico.

Contexto de investigación.

La obesidad ha logrado pasar mediante diversos tabús por el transcurso de los años, debido a que antes crecían expectativas de que las personas obesas demostraban salud y un estado de bienestar óptimo a lo cual fomentaban a la población a consumir demasiados alimentos altamente densos en calóricas.

La investigación se enfoca en el municipio de Socoltenango Chiapas, está ubicado al norte con los municipios de las Rosas y Comitán, al este con el municipio de Tzimol, al sureste con el municipio de Chicomuselo, al sur con la Concordia y al oeste con el de Venustiano Carranza, presentando un relieve semiplano en la mayoría caracterizándose por ser una tierra de cultivo.

Habitualmente este lugar es considerado cercano a la colonia de Pujilic, reconocido por el ingenio de azúcar, ya que son lugares de cosecha de la caña de azúcar, y también de maíz. Por esta razón, sus costumbres van dirigidas a mantener una dieta rica en hidratos de carbonos está en aumento el consumo de grasas saturadas, existe una disminución de la ingesta de frutas, vegetales y pescado, así como de la actividad física, que se formula desde la ausencia de actividades programadas hasta el incremento del tiempo dedicado a actividades con notable base sedentaria.

Esta sociedad presenta una cultura muy extensa y variada, que traspasa de generación en generación, sus comidas tienden a ser muy elaboradas, con sabores únicos.

El dinero circulante es del trabajo de día a día, debido a que la mayoría de la población son su propio jefe a lo cual influye, que no tienen un horario específico de trabajo, perjudicando los horarios de comidas y las mujeres tienden a ser mayormente amas de casa, llevando una vida muy sedentaria.

Al resaltar otros ámbitos de la obesidad en Socoltenango Chiapas, se señala un alto grado de factores multicausales debido a sus hábitos, cultura, adquisición de las mismas y tradiciones que se han adaptado en el transcurso del tiempo retomando sus conductas alimenticias, debido a la actividad laboral se ha relacionado no ha una mala alimentación, sino que, a un mal control de porciones en su ingesta diaria, es decir, por las grandes cantidades de alimentos.

Todo ello se concreta en un desequilibrio entre la energía ingerida y el gasto realizado, de esta forma la dieta y actividad física son pilares de la obesidad.

Planteamiento del problema.

Actualmente se han considerado diversas causas que influyen en el estilo de vida de la población llegando a originar un aumento de peso de manera exagerada y alarmante, afectando de esta manera a la salud de las personas de 20- 40 años, que retoman factores modificables y no modificables de los habitantes de la localidad de Socoltenango Chiapas, logrando elevar la incidencia en el número de casos, en otras palabras, se tratan de diversos “agentes” a las cuales influyen el carácter social, propios del entorno, exposición a sustancias químicas, entre otros. Este último grupo mencionado son caracterizados por obesógenos, es decir, consiste en alterar hormonas y aumentar el tejido graso del organismo.

Se estima que las circunstancias más sobresalientes se deben a la cultura, sedentarismo y trabajo desde el hogar que acarrearán con problemas psicológicos como la ansiedad, estrés, depresión, e incluso el acceso de una alimentación poco favorable.

Es fundamental evaluar y estimar a la salud como un recurso que aborde las facetas/dimensiones asociadas a la obesidad, puesto que la conducta adherida sobre el ámbito alimenticio es determinante de la regulación y mantenimiento del peso corporal, a través de mecanismos de regulación que controlen asimismo las reservas lipídicas.

En cuanto a los habitantes que sufren dicha enfermedad son más vulnerables a las diversas afecciones como diabetes mellitus, hipertensión arterial, enfermedades

coronarias, problemas renales y hepáticos, reconociéndose mayormente como uno de los desafíos más importantes en la problemática de salud pública para la nación, considerándose así, uno de los 5 primeros países con mayor supremacía en procesos premórbidos de obesidad.

Es importante señalar la existencia de indicadores de obesidad y sobrepeso, los más usados son el índice de masa corporal y circunferencia de cintura, estableciendo que los rangos de circunferencia de cintura en mujeres deben ser menor a 80 cm y en hombres menor a 94 cm, niveles por arriba de estos parámetros están asociados a padecerlas.

Su magnitud ha demostrado obtener como resultado/reacción la toma de decisiones poco idóneas, guiadas por la variación de preferencias que genera una amenaza dentro del contexto diario, evadiendo completamente un cambio progresivo que minimiza su bienestar, es por esto que, el propósito profesional se enfoca a fortalecer el autocuidado de manera consiente y razonable.

Esta enfermedad no es solo un inconveniente estético, puesto que suelen existir varias razones que dificultan la pérdida de peso en algunas personas, debido al resultado hereditario, fisiológico o el entorno vinculado principalmente al tipo de dieta. En estos casos, una pérdida mínima de peso de manera evolutiva es contribuyente a mejorar o proveer los problemas de salud relacionados a esta patología, estableciendo que la meta central es aportar medidas de prevención a través de la estadificación del estado dietético que permita dirigir y conducir a un desarrollo estratégico adecuado.

Preguntas de investigación.

1. ¿Cuáles son las preferencias alimenticias perdurables de la población obesa del adulto joven?
2. ¿Qué cambios de hábitos causó la pandemia covid-19 asociado al aumento de peso?
3. ¿Cuáles son las razones generalizadas sobre la dificultad de pérdida de peso?
4. ¿El tipo y ritmo de trabajo engloba un factor importante al consumo de grandes cantidades de alimentos?
5. ¿Se podrá modificar el estilo de vida de las personas obesas?

Objetivos generales.

- Explicar cómo afecta a la población adulta la obesidad, al asociar las diversas causas que influyen en el estilo de vida.
- Identificar las causas que conllevan a la mala ingesta alimentaria.
- Referir los factores modificables y no modificables en la obesidad.

Objetivos específicos.

- Describir la obesidad como una enfermedad multicausal.
- Sugerir la adquisición de hábitos alimentarios saludables a la población adulto joven.
- Identificar los diversos factores obesógenos.
- Describir las razones que dificultan la pérdida de peso corporal.
- Explicar la influencia social en la actividad física propia.
- Evaluar las preferencias dietéticas en la población.
- Analizar el comportamiento cultural de la población obesa.
- Indicar los paradigmas dietéticos falsos.
- Asociar el impacto de las culturas alimentarias en la sociedad.

Justificación.

La obesidad en la actualidad es un tema de interés ya que va en aumento considerablemente y nadie suele estar exento de padecerlo, a tal grado de ser importante conocer los factores que contribuyen a su desarrollo.

Es un problema epidemiológico, ya que está afectando a todo el mundo, existe la necesidad de concientizar a la población, causando un cambio de mentalidad que provoque el impacto del concepto obesidad como un problema crónico.

Un diagnóstico correcto es relevante, porque a partir de este se pueden plantear ciertas estrategias que contribuyan a su tratamiento. Modificando de manera sostenible las condiciones ambientales, un cambio en el estilo de vida es primordial, tomando en cuenta los tres ejes de actuación; la alimentación, actividad física y actitudes/comportamiento a la comida o fármacos.

Durante esta época, gracias al desarrollo de la ciencia han surgido avances muy complejos en factores genéticos de la obesidad, sobre la fisiología de la regulación energética, o del apetito o saciedad. Todo esto ayudo a resolver incógnitas sobre el tema, conocer sobre la diversificación de colisiones terapéuticas, cirugías y agentes farmacológicos.

Tomando auge la alimentación debida, a que hasta el momento suele ser el tratamiento ideal junto con el ejercicio, para contrarrestar el aumento de estos casos,

siendo comprobado sus resultados a corto y largo plazo, se han obtenido buenos resultados ya que estos benefician a la salud.

Las operaciones bariátricas estéticas, se establecen como una opción principal y que promete resultados inmediatos a la sociedad ante esta patología, por tal motivo, recurren a esta alternativa sin conocer los riesgos que contraen a largo plazo, enfocándose a su facilidad de intervención y evadiendo su alto costo.

Es un tema de estudio, debido a que es un problema de salud que está ocasionando una elevación de la mortalidad, está relacionada a muchas causas como; la hipertensión arterial, diabetes mellitus, dislipidemias, apnea del sueño etc.

Por tal motivo nos interesó conocer si los antecedentes psicológicos y sociales de las conductas humanas, están vinculadas con la nutrición y actividad física. Estos contribuyen demasiado al desarrollo de la obesidad.

Hipótesis.

La inclinación hacia la comida rápida y típica de la comunidad; a largo plazo ha favorecido el incrementado consecuente de la obesidad debido a la influencia cultural, social y a su estilo de vida vertiginoso que ha sido afectado por el tiempo proporcionado en el ámbito laboral, conllevando que la mayor parte de los ingresos salariales sean empleados en la compra excesiva de alimentos preparados en establecimientos comerciales, considerando el fomento de la ingesta de alimentos con calorías vacías y con bajo valor nutricional de acuerdo a los requerimientos óptimos necesarios para un estilo de vida saludable, interviniendo en las afecciones de salud y una vida poco activa causada por la pandemia covid-19.