



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno: Daniela García Penagos

Nombre del tema: obesidad

Parcial: 4

Nombre de la Materia: Salud pública

Nombre del profesor: Guillermo del solar Villareal

Nombre de la Licenciatura: Medicina Humana

Lugar y Fecha de elaboración: Tapachula, Chiapas

Introducción

Enfermedad crónica, progresiva, que afecta aspectos biológicos, psicológicos y sociales de la vida de un individuo. Se asocia con un mayor riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares, de un incremento de la mortalidad y de una disminución de la calidad de vida.

La fuerte asociación entre la distribución de la grasa a nivel abdominal y la enfermedad cardiovascular ha permitido la aceptación clínica de indicadores indirectos de grasa abdominal

Entre los tipos de obesidad podemos encontrar la obesidad abdominal visceral, es la adiposidad en la mitad superior del cuerpo y la obesidad glútea se encuentra en glúteos cadera y muslo.

Epidemiología y prevención de la obesidad

Estado de exceso de masa de tejido adiposo corporal. Se asocia a un exceso en el número de adipocitos, a un excesivo tamaño de éstos o a ambas situaciones.

Métodos De Medición

El índice de masa corporal (IMC), BMI se calcula como el peso en kilogramos dividido por la altura en metros al cuadrado, y es el parámetro más utilizado para definir la adiposidad general y establecer sus grados.

Tratamiento

Un objetivo realista sería fijar una pérdida de peso de un 10% del peso corporal basal en 6 meses, para ir perdiendo peso a un ritmo de 0,5-1kg por semana.

La base sería lograr un déficit calórico de 500-1.000kcal/ día en comparación con la dieta habitual. El mensaje simple «comer menos» debería estar más presente.

Epidemiología Analítica

obesidad se puede estudiar desde dos posibles enfoques: a) considerar la obesidad como un problema de Salud Pública.

Factores determinantes de la obesidad

La obesidad está causada por un desequilibrio energético. Las calorías ingeridas exceden al gasto energético.

1. Patatas fritas (tipo hamburguesería).
3. Refrescos azucarados.
4. Carnes rojas.
5. Grasas trans.
6. Dulces y postres.
9. Cereales refinados (pan blanco).

Factores inmediatos

Actividad física regular- sedentarismo

Alimentos bajos en densidad energética- azúcares grasas

Lactancia materna- bebidas azucaradas- comidas rápidas.

Factores de riesgo obesidad

Crecimiento económico

Dieta

Urbanización

Ambiente alimentario

Factores socioeconómicos y culturales.

Acciones para la prevención de obesidad

Regular alimentos en sistema escolar

Implementar etiquetado frontal de los alimentos

Promoción de actividad

Con esto podemos concluir que la obesidad es uno de los grandes factores de riesgo que tienen una mayor probabilidad de padecer diversos problemas médicos como diabetes, asma, hipertensión y enfermedades cardiovasculares donde es probable que los niños con sobrepeso sigan presentándolo en la edad adulta.

Más que un problema estético que también lo es, tiene mucho que ver con otras enfermedades crónicas es por ello que debemos tener una buena alimentación mejorar nuestros hábitos, hacer ejercicio etc.

Bibliografía

Autores, V. (2022, 16 septiembre). Conceptos de salud pública y estrategias preventivas + Acceso online (Spanish Edition) (1.a ed.). Elsevier España, S.L.U