



**Mi Universidad**

*Nombre del Alumno: Leticia Desiree Morales Aguilar*

*Nombre del tema: Epidemiología y prevención de la obesidad.*

*Nombre de la Materia: Salud Publica.*

*Nombre del profesor: DR. Del solar Villarreal Guillermo.*

*Nombre de la Licenciatura: Medicina Humana*

*Semestre: 1°*

## Introducción

La obesidad se ha convertido en el problema de salud más importante del mundo en los albores del siglo XXI, con graves implicaciones socioeconómicas. Por ello, la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha acuñado la denominación de epidemia del siglo XXI, y reconoce que la obesidad es una epidemia global y un grave problema de salud pública que ha venido a reemplazar a los problemas sanitarios de la malnutrición o a las enfermedades infecciosas.

Más de mil millones de personas en el mundo tienen sobrepeso, y aproximadamente unos 300 millones se pueden considerar obesos.

La obesidad se define como acumulación excesiva de tejido adiposo. En los niños, los depósitos grasos tienen lugar principalmente a nivel subcutáneo, mientras que en los jóvenes y adolescentes, al igual que en los adultos, también se forman depósitos grasos intraabdominales, patrón que se asocia con un mayor riesgo de trastornos metabólicos.

Durante mucho tiempo se ha considerado que la causa principal de la obesidad residía en la falta de control de la ingesta, pero se ha comprobado que el problema no sólo radica en esto. Los recientes avances científicos demuestran que realmente existe un complejo trastorno de la regulación del apetito y del metabolismo energético.

Actualmente sabemos que la obesidad es una enfermedad crónica de mucha complejidad en su instauración y evolución y sobre la que repercuten muchos factores. En su origen participa una acción combinada entre la genética recibida y el ambiente en que se desarrolla el individuo. Como consecuencia, se produce un desequilibrio entre la ingesta y el gasto de energía, que provoca un incremento de la grasa corporal. Sólo en raras ocasiones se relaciona con un defecto en un único *locus* genético o es consecuencia de una alteración hormonal.

Por otro lado, el sobrepeso y la obesidad infantil aumentan el riesgo de obesidad en la edad adulta; ya en los estudios clásicos, como el de Bogalusa, se aprecia la correlación entre obesidad y riesgo cardiovascular en adultos<sup>1</sup>, y este riesgo es mayor si asocia dislipemia, alteración del metabolismo hidrocarbonado o hipertensión arterial

## Epidemiología y prevención de la obesidad

La obesidad es un estado de exceso de masa de tejido adiposo corporal.

### Métodos de medición

El índice de masa corporal (IMC), 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. Así, se considera que una persona es obesa si su IMC es igual o superior a 30kg/m<sup>2</sup>

- La OMS reconoce que existe una asociación continua entre el IMC, la mortalidad y la morbilidad.

### Epidemiología analítica.

Se puede estudiar desde dos posibles enfoques:

- considerar la obesidad como un problema de Salud Pública (enfermedad, desenlace o outcome) y evaluar así sus posibles determinantes.
- considerar la obesidad como un factor de riesgo (exposición) para la mortalidad o la morbilidad por enfermedades crónicas

Factores determinantes de la obesidad

- La obesidad está causada por un desequilibrio energético.
- Las calorías ingeridas exceden al gasto energético.
- Una descompensación energética por pequeña que parezca, al irse acumulando en el tiempo, origina obesidad.
- los genes influyen en la susceptibilidad a la obesidad y modifican el efecto de determinados factores ambientales creando interacciones gen-ambiente.
- el incremento actual del sedentarismo está aceptado como un factor determinante de la actual epidemia de obesidad.

### Sesgos en los estudios sobre obesidad

El sesgo de información principal en los estudios de obesidad ocurre cuando los datos sobre el peso, la talla o el perímetro de la cintura son autodeclarados.

- Más importante es el sesgo de confusión inducido por el tabaco, que ocurre al valorar la obesidad como un factor de riesgo para la mortalidad, la enfermedad cardiovascular o el cáncer.

### Estrategias para el control de la obesidad

Al ser la obesidad ya desarrollada muy resistente a la terapéutica, resulta prioritario solucionarla antes con la prevención para que nunca se desarrolle. La estrategia poblacional es decisiva y es la única capaz de ofrecer la solución.

- Pasando a determinantes más distales, el problema de la obesidad es el síntoma de una sociedad que está enferma y, por tanto, requiere soluciones comunitarias verdaderamente etiológicas para la curación social.
- Son imprescindibles y urgentes, aunque puedan parecer radicales

### Estrategia de alto riesgo: cribado

Se recomienda el cribado sistemático (tipo B) en todos los adultos y niños mayores de 6 años ofreciéndoles consejo intensivo sobre posibles intervenciones de estilo de vida para promover una pérdida de peso sostenida a lo largo del tiempo.

- Incluso una pérdida de peso modesta ayudará a mejorar la presión arterial, el perfil lipídico y la glucemia.

### Tratamiento.

- Un objetivo realista sería fijar una pérdida de peso de un 10% del peso corporal basal en 6 meses.
- El mensaje simple «comer menos» debería estar más presente.
- El papel del ejercicio físico es más importante en el mantenimiento del peso corporal.
- La combinación de modificación de la dieta y un aumento en la actividad física es la estrategia más efectiva para el control de la obesidad

## Conclusión

### OBESIDAD

La obesidad es una enfermedad crónica, es decir, que avanza poco a poco. Es producida por el consumo excesivo de grasas, azúcares y carbohidratos, lo que provoca la acumulación de grasa en nuestro cuerpo. Otra causa es que la persona que tiene sobrepeso u obesidad no realiza, o realiza muy poca actividad física en su vida diaria.

La obesidad está relacionada principalmente con factores biológicos, sociales, culturales y psicológicos. En su origen intervienen muchos factores. Idealmente su tratamiento debe ser manejado de manera integral por un grupo de especialistas: médicas/os, nutriólogas/os, psicólogas/os y expertos en activación física.

Es muy preocupante que a nivel mundial, nuestro país ocupa actualmente el primer lugar en obesidad infantil y el segundo lugar en adultos.

# BIBLIOGRAFIA

(C.d.s.p) Conceptos de salud publica