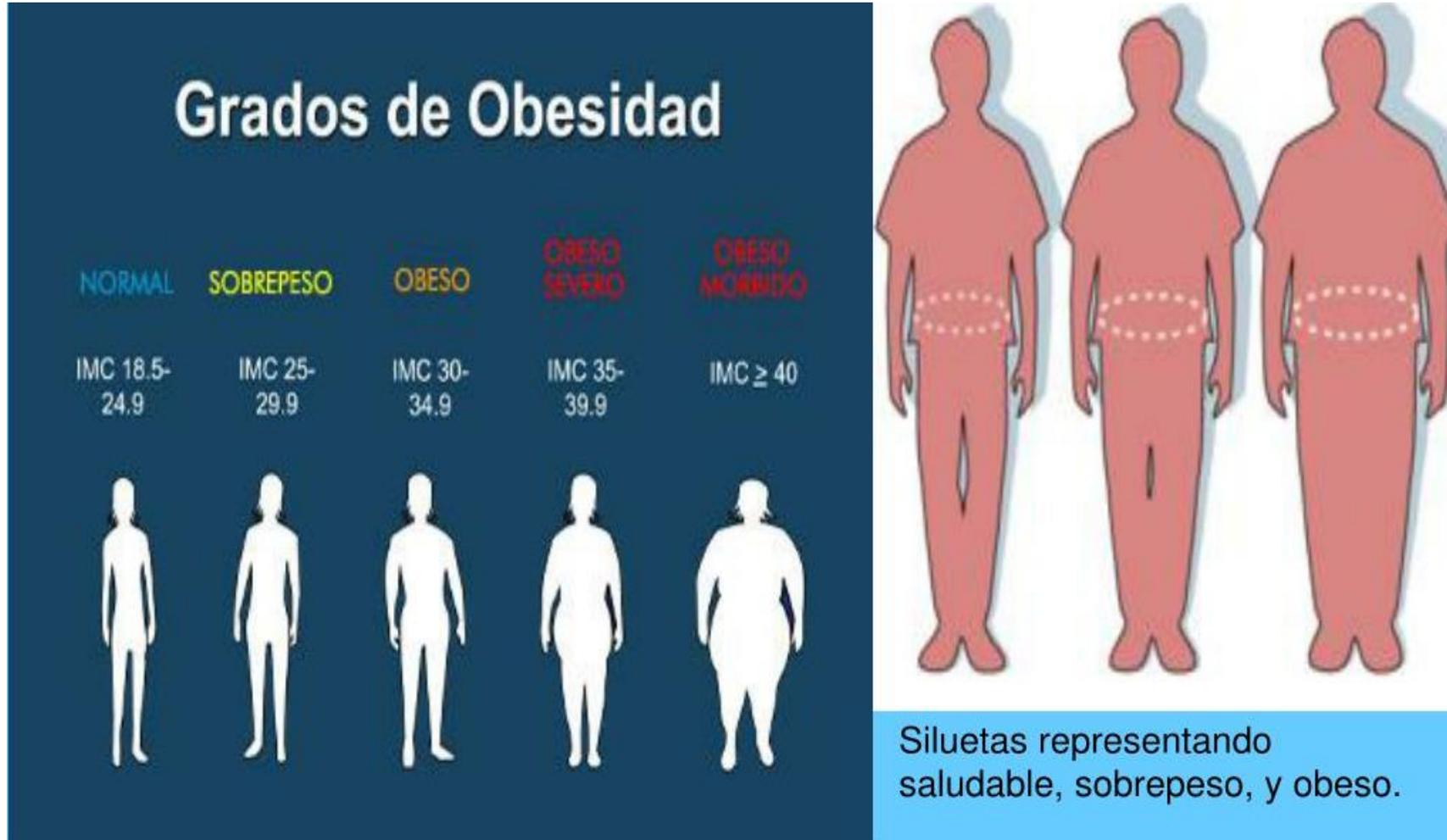


Obesidad endógena y exógena



Obesidad exógena

Es aquella que se debe a un exceso de alimentación o a determinados hábitos sedentarios

La obesidad exógena es mas común y no esta causada por ninguna enfermedad del organismo, si no que esta provocada por los hábitos de cada persona.

Este tipo de obesidad constituye entre el 90 y el 95% de todos los casos de obesidad, lo que significa que la mayoría de personas que padecen obesidad no lo hacen por motivos patológicos, si no por un inadecuado régimen de alimentación o estilo de vida

La obesidad exógena tiene muchas causas, entre las más aceptadas se encuentran:

Causas sociales: Comer alimentos no por necesidad sino por ejemplo cuando hay otras personas, debido a la presión de grupo, fiestas y reuniones oficiales.

Causas emocionales: Para evitar el aburrimiento, fatiga, depresión, estrés, ira, tensión, soledad.

Causas situacionales: Comer sólo para aprovechar la oportunidad. Ejemplo: comer algo al pasar por una panadería o un restaurante. Comer mientras se ve una película, etc.

Causas fisiológicas: Comer debido a problemas físicos o de salud. Síndrome de Kleine-Levin, bulimia, anorexia.

En ocasiones, no se trata únicamente de que haya una alimentación excesiva, si no de que hay una falta de gasto de energía y por tanto se produce un desarreglo entre lo ingerido y lo quemado

OBESIDAD INFANTIL CONSECUENCIAS





El estilo de vida ha cambiado drásticamente: además de comer mas, se queman muchas menos calorías, y esto da como consecuencia de una alimentación excesiva y la falta de ejercicio.

Tratamientos:

```
graph LR; A[El tratamiento fundamental para la obesidad es la dieta hipocalórica y equilibrada] --> B[Evitar el consumo de alcohol, estrés, la depresión, el aburrimiento y la frustración]; B --> C[Evitar el sedentarismo incrementando el nivel de actividad física, dando paseos de mas de media hora al día y realización de ejercicios aeróbicos]; C --> D[Reducir el consumo de alimentos ricos en grasa saturadas y azucares simples];
```

El tratamiento fundamental para la obesidad es la dieta hipocalórica y equilibrada

Evitar el consumo de alcohol, estrés, la depresión, el aburrimiento y la frustración

Evitar el sedentarismo incrementando el nivel de actividad física, dando paseos de mas de media hora al día y realización de ejercicios aeróbicos

Reducir el consumo de alimentos ricos en grasa saturadas y azucares simples

Evitar los productos de venta libre que sean anunciados como ayudas para bajar de peso, ya que la mayoría no son afectivos y algunos pueden ser peligrosos



Es recomendable fijarse metas realistas para la reducción de peso, ya que si fijamos metas irrealizables, nos podemos desanimar y abandonar la dieta aun mas insatisfechos con nosotros mismos.



Por otra parte, el perder peso demasiado rápido, a menudo no funciona, porque se produce lo que los dietistas denominamos efecto "feedback" que consiste en que el paciente recupera en muy poco tiempo el peso que antes tenía y en la mayoría de ocasiones se produce incluso un aumento de este.

Obesidad endógena

Es un tipo de obesidad causado por problemas internos. Debido a ellos las personas no pueden perder peso (incluso lo aumentan) aun llevando una alimentación adecuada y realizando actividad física



Resulta penoso para quien esta realizando tratamientos para adelgazar y no se aprecian resultados que alguien comente “estas comiendo a escondidas”, principalmente cuando quien realiza el comentario es un medico o nutricionista.

Causas de la obesidad endógena

Proviene de desajustes glandulares o metabólicos entre ellos encontramos:

Hipotiroidismo:

- se trata de secreción insuficiente de la glándula tiroides lo cual enlentece el metabolismo produciendo sobrepeso o directamente obesidad

Diabetes:

- muchas personas desconocen ser diabéticos ya que esta enfermedad puede no producir síntomas, pero cuando se produce sobrepeso sin causa aparente es aconsejable realizar los análisis correspondientes

Ovarios poliquísticos:

- este problema también puede causar obesidad y sobrepeso. La poliquistosis está relacionada con trastornos hormonales y en algunos casos se presenta también resistencia a la insulina.

Síndrome de Cushing:

- enfermedad genética y hereditaria que afecta a las glándulas suprarrenales produciendo aumento de la hormona cortisol

Hipogonadismo:

- una de las causas menos frecuentes de obesidad exógena es el hipogonadismo, este ocurre cuando las glándulas sexuales no producen hormonas o lo hacen en cantidades insuficientes

Diagnostico

Cuando el sobrepeso o la obesidad no se corrigen con dietas, ejercicios, medicamentos, y cuanto tratamiento para adelgazar existe, no hay que continuar perdiendo el tiempo.

El medico al que se debe consultar es un endocrinólogo ya que estos profesionales son los especialistas en glándulas y hormonas

TIPOS DE OBESIDAD

Exógenas

- Es la más común.
- No está causada por enfermedad del organismo, si no que está provocada por los hábitos de cada persona.
- **Entre el 90 y el 95%** de todos los casos de **obesidad**, lo que significa que la mayoría de personas que padecen obesidad no lo hacen por motivos patológicos, si no por un inadecuado régimen de alimentación o **estilo de vida**.
- No se trata de que haya una alimentación excesiva, si no de que hay una falta de gasto de energía y por tanto se produce un **desequilibrio entre lo ingerido y lo quemado**.

Endógenas

- Está provocada por problemas endocrinos o metabólicos y es menos frecuente.
- **Un 5 y un 10%** de los obesos lo son debido a estas causas.
- Este tipo de obesidad es debida a problemas como el hipotiroidismo, el síndrome de Cushing, problemas con la insulina, la diabetes, el síndrome de ovario poliquístico o el hipogonadismo, entre otros.
- Dentro de las causas endógenas, es frecuente hablar de **obesidad endocrina** cuando cuando ésta está provocada por la disfunción de alguna glándula endocrina, como la **tiroides**

Idiopáticas

- La obesidad idiopática es la misma que la obesidad exógena o también llama esencial.