



**Nombre de la alumna: Sarina López González.**

**Nombre del profesor: Dalia Escobedo.**

**Nombre del trabajo: Ensayo**

**Materia: Sobrepeso y obesidad.**

**Grado: 8° Cuatrimestre**

Comitán de Domínguez Chiapas a 14 de Febrero de 2023.

## OBESIDAD

Como punto de partida, en la actualidad la mayoría de la población existe mucha deficiencia de información especialmente sobre el tema de la obesidad, de modo que el país que sobresale dentro de la lista de problemas de la salud pública es México como la principal enfermedad más frecuente llevando a cabo factores conductuales, basados en su experiencia de sus familias o de otras generaciones, factores sociales que tiene que ver con su entorno y como la sociedad maneja el modo de consumo de alimentos es decir; la comida rápida y el estado en que se encuentra cada alimento. Es importante tener un estilo de vida saludable para prevenir enfermedades crónicas, sin embargo, no es llevado a cabo. Se dice que a nivel mundial el tema del sobrepeso y también la obesidad es muy compleja puesto que son dos factores de riesgo que inducen la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles tales como; enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus, síndrome metabólico o algún tipo de cáncer.

Para continuar la obesidad se entiende por una acumulación anormal o excesiva de grasa con respecto al sexo, edad y talla correspondiente para cada individuo, esto se debe por un mal manejo de calorías en la dieta y a su vez el exceso conduce a un aumento de la grasa corporal y la situación tiende a ser más grave cuando la persona disminuye su gasto energético, es decir, la falta de ejercicio físico. Además, la obesidad se clasifica en dos: la obesidad primaria y la secundaria, la primera consiste en una mala o incorrecta ingesta y la segunda se deriva de una patología ya existente. La obesidad es considerada multifactorial puede ser de modo genérico o por factores de comportamientos asociados por un trastorno de conducta alimentaria, para evaluar a estos tipos de pacientes es necesario y fundamental orientarlos con un profesional de salud uno de ellos sería un nutriólogo.

Entonces, la concientización de la sociedad del problema que representa el padecer una enfermedad como la obesidad es el principio para la erradicación de la misma. Las causas que la propician, así como de sus perjudiciales consecuencias han desembocado en algunos de los esfuerzos que, iniciativa tanto pública como privada, han realizado con el fin de combatirla en los últimos años. Debemos tomar la determinación de que este problema se detenga su avance y no se convierta en uno más para el país.

Así mismo en México están presentes otras causas que no han sido intervenidas ni atendidas oportunamente por las autoridades competentes ni por los padres de familia como son la venta dentro y fuera de las escuelas de comida de basura, la falta de conciencia nutricional y la nula regulación del comercio de la misma.

Para continuar, el índice de masa corporal es un indicador que proporciona la medida más útil de sobrepeso y obesidad en la población. El dato resulta de la división del peso entre la talla de la persona.

La obesidad afecta la calidad de vida con síntomas como:

- La dificultad para respirar, reduciendo la calidad del sueño.
- Problemas ortopédicos por el exceso de peso recaído en las articulaciones.
- Exceso de sudoración y tumefacción (hinchazón) de pies y tobillos.

La causa de la obesidad es un balance energético positivo, que puede ser consecuencia de uno o varios factores interrelacionados, como los factores que incluyen son; factores genéticos, se han identificado varios genes implicados en la aparición de obesidad, aunque no queda muy claro el mecanismo de acción.

Factores ambientales, de acuerdo con; (UDS, 2023) *“La evidencia de que el hambre evita o revierte la obesidad, aun en las personas con gran carga genética, junto a su incremento en los países industrializados o en vías de desarrollo en los cuales la dieta es rica en grasas y carbohidratos, y los hábitos sedentarios.”*

Quiere decir, que los factores ambientales, es el aumento de la ingesta en un momento determinado de forma persistente, la reducción de actividad, los malos hábitos alimentarios, el abuso de alimentos ricos en calorías pueden desencadenar sobrepeso y obesidad sin necesidad de comer en exceso. Así mismo los factores psíquicos tales como depresión, ansiedad, que pueden influir sobre el apetito.

Para terminar, la obesidad es más que un problema estético, pues en la presencia conlleva serios riesgos para la salud de los afectados. Lo más recomendable es que las generaciones jóvenes aprendan a prevenirla. El tratamiento del trastorno se basa, esencialmente, en un plan alimentario bien diseñado junto con un programa de actividad física frecuente, los cuales casos, pueden ser acompañados por el uso de medicamentos. También es muy importante el control, de las alteraciones asociadas como la presión arterial alta y el exceso de grasas como el colesterol y triglicéridos en la sangre.

**Bibliografía**

UDS. (14 de ENERO-ABRIL de 2023). Obtenido de SOBREPESO Y OBESIDAD:  
<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/3b1ccbad94c89b9c1be3e77a700c6b39-LC-LNU803%20SOBREPESO%20Y%20OBESIDAD.pdf>