

**Nombre del alumno:** Roxana Belén  
López López

**Nombre del profesor:** Dalia de los  
Ángeles Pérez Escobedo

**Nombre del trabajo:** Ensayo

**Materia:** Sobrepeso y obesidad

**Grado:** 8°

**Grupo:** “A”

## Introducción

La obesidad es un trastorno caracterizado por niveles excesivos de grasa corporal que aumenta el riesgo de tener problemas de salud. Este puede ser el resultado de ingerir más calorías de las que se gastan durante las actividades diarias normales.

Es una alteración mantenida por el aumento de la ingesta, esta patología aumenta la morbilidad y mortalidad como resultado de diversas patologías asociadas, tales como las enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares, diabetes mellitus tipo 2, apnea del sueño, enfermedades gastrointestinales, artrosis, artritis, dislipidemias y cáncer.

La obesidad es una enfermedad grave y crónica, influyen muchos factores como lo son ambientales y de predisposición genética.

Un estudio realizado en el año 2022 ha revelado que la mayor cantidad de población con obesidad se encuentra en Estados Unidos y México, esto a raíz del incremento del consumo de comidas rápidas y ultra procesadas ya que son una alternativa fácil para personas con trabajos demandantes y poco tiempo para preparar comidas o por mamás amas de casa que al tener poco tiempo para realizar comidas optan por comprar comidas diariamente.

También ha aumentado por el consumo de snacks entre los adolescentes y personas adultas ya que al ser alimentos fritos y sazonados son mayormente preferidos por dicha población.

## Desarrollo

México es el país con la tasa de obesidad más alta en adultos de América Latina y ocupa el sexto lugar en los índices de obesidad de niños y adolescentes, señala un nuevo informe de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

De acuerdo con el informe, la tasa de obesidad de adultos en México es de 28.9% de la población, seguido por Argentina (28.3%), Chile (28%) y Dominica (27.9%), entre otros países.

En cuanto a la tasa de obesidad en los niños y adolescentes (entre 5 y 19 años de edad), México ocupa el sexto lugar de la región con un 14.8% de la población, seguido de Bahamas (con 17.3%), Argentina (16.9%), Chile (15.2%), Dominica (15%) y República Dominicana (15%).

Derivado de los resultados, la OMS pidió a México reducir la publicidad de los llamados alimentos «chatarra», especialmente la dirigida a los menores, así como aumentar al 20% el impuesto a las bebidas azucaradas y considerar un aumento al impuesto a productos de bajo nivel alimenticio.

La acumulación de tejido graso se produce cuando el ingreso de energía en forma de calorías es mayor que el consumo de calorías del organismo en condiciones de reposo (metabolismo basal), producción de calor y consumo calórico derivado de la actividad física.

En la gran mayoría de los casos, la obesidad se produce por un aumento de la ingesta calórica, con frecuencia asociada a una actividad sedentaria.

También influyen los factores ambientales y la predisposición genética.

Los tratamientos psicótropos, como algunos antidepresivos o tranquilizantes, y los hormonales, especialmente los compuestos estrogénicos, pueden favorecer el aumento de peso.

Es frecuente que circunstancias que induzcan ansiedad se acompañen de una actitud compulsiva alimentaria que favorece el sobrepeso.

El abandono del hábito tabáquico suele provocar aumento de peso con frecuencia, aunque este fenómeno no es necesariamente inevitable.

Excepcionalmente, puede deberse a causas hormonales como el hipotiroidismo o el síndrome de Cushing.

También puede estar provocada por enfermedades neurológicas o hereditarias que alteran el centro del hambre y la saciedad, que se localizan en el hipotálamo.

La **obesidad** es considerada por la Organización Mundial de la Salud como la **epidemia del siglo XXI**. Esta acumulación excesiva de grasa, en un alto porcentaje de los casos, suele manifestarse de manera generalizada en todo el cuerpo. No obstante, hay otras ocasiones donde el tejido adiposo se focaliza en determinadas partes del cuerpo. En función de su distribución, existen tres tipos de obesidad:

- **Obesidad abdominal o androide:** como su nombre indica, el tejido adiposo se almacena en el abdomen. Suele ser más común en varones y debido a su localización es la que suscita mayor riesgo de patología cardíaca, diabetes tipo II o síndrome metabólico.
- **Obesidad periférica o ginoide:** la grasa se ubica en caderas, muslos y glúteos. La mayoría de pacientes suelen ser mujeres y conlleva un menor riesgo cardiovascular debido a que las vísceras abdominales no están tan afectadas.
- **Obesidad homogénea:** al contrario que en las situaciones anteriores, el exceso de grasa no prevalece en una zona en concreto, sino que se reparte uniformemente por el cuerpo.

Aunque la mayoría piense que la obesidad se debe a **ingerir más calorías de las que se consumen**, realmente se trata de un **fenómeno multicausal** en el que intervienen diversos factores. Según predominen unos u otros podemos hablar de diferentes tipos:

- **Genética:** es el factor más determinante. Sin embargo, es importante tener en cuenta que la genética no lo es todo. Es decir, cumplir con las recomendaciones sobre un estilo de vida equilibrado puede contrarrestar la predisposición de los genes al exceso de peso.
- **Dietética:** obedece a hábitos alimenticios no saludables, donde el consumo de alimentos ricos en grasas y pobres en nutrientes es abusivo. Además, está relacionado con estilos de vida sedentarios, en los cuáles la falta de ejercicio físico contribuye al almacenamiento de tejido adiposo.
- **Nerviosa:** se produce debido a desórdenes del sistema nervioso central (ansiedad, depresión o estrés). Esta afección provoca una alteración de los mecanismos de saciedad que conduce a la ingesta desmedida de calorías.
- **Endocrina:** está relacionada con patologías de tipo hormonal (hipotiroidismo), exceso de producción de insulina (hiperinsulinismo) o exceso de producción de glucocorticoides (hipercorticismos).
- **Medicamentoso:** la toma de algunos fármacos (corticoides, antituberculosos o antidepresivos) desencadenan una serie de efectos secundarios que ocasionan problemas de peso.

## Conclusión

### CONSEJOS Y RECOMENDACIONES PARA PREVENIR EL EXCESO DE PESO

Sabemos que el exceso de peso es perjudicial para la salud, pero no todo está perdido y la solución, en la mayoría de los casos, está al alcance de la mano. La buena noticia es que estas enfermedades se pueden prevenir a través de unos hábitos de vida saludable, como son la alimentación y realizar ejercicio de forma regular.

#### Algunas recomendaciones son:

1. **Limitar el consumo de alimentos que sean ricos en azúcares y grasas.** Puedes comprobarlo mirando la etiqueta de los productos que comes. Por ejemplo, algunos cereales son ricos en fibra, pero también en azúcares.

2. **Comer varias veces al día fruta y verdura**, así como legumbres, cereales integrales y frutos secos.
3. **Realizar actividad física frecuente**: unos 60 minutos por día para los jóvenes y 150 minutos semanales para los adultos. En el caso de que haya un alto grado de obesidad, se recomienda comenzar por caminar 30 minutos al día a paso ligero.
4. **Deja de fumar**. Fumar está asociado con muchas enfermedades, pero también con el aumento de peso. A largo plazo será muy beneficioso para la salud.
5. Es importante no obsesionarse, pero puede ayudar a controlar el peso **pesarse regularmente**: una vez por semana es suficiente.