

SOBREPESO Y OBESIDAD

INTRODUCCIÓN:

La obesidad en adultos actualmente constituye una epidemia tanto en países desarrollados como en vías de desarrollo. Se ha observado que la obesidad está asociada con el aumento de la prevalencia de diabetes tipo 2, hipertensión, dislipidemia y enfermedades cardiovasculares.

DESARROLLO:

Han tenido que pasar varias décadas, para definir al sobrepeso como uno de los problemas de salud más trascendentes de la humanidad.

Con excepción de la obesidad mórbida que siempre fue considerada como una patología, el sobrepeso y la obesidad inicialmente fueron identificados como un problema estético, favorable o desfavorable según las épocas, y aún más, como atributo de salud y poder en algunos sectores de la población y etnias.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) considera que la obesidad es una epidemia de una enfermedad crónica no transmisible que inicia a edades tempranas con un origen multicausal.

La obesidad es una enfermedad crónica multifactorial compleja que se desarrolla por la interacción del genotipo y el medio ambiente. El conocimiento sobre cómo y porqué se produce la obesidad es aún incompleto, pero está claro que el problema tiene su raíz en factores sociales, culturales, de comportamiento, fisiológicos, metabólicos y genéticos.

La obesidad es un problema de desequilibrio de nutrientes, que se traduce en un mayor almacenamiento de alimentos en forma de grasa, que los requeridos para satisfacer las necesidades energéticas y metabólicas del individuo.

Incrementan el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como la diabetes, la hipertensión arterial, las enfermedades cardiovasculares, etc. y, subsecuentemente aumentan la carga de enfermedad. La adopción de dietas con alto contenido de grasas saturadas, azúcares, carbohidratos, bajas en grasas poliinsaturadas y fibras

así como la poca actividad física, son algunas características de la transición epidemiológica nutricional por otro lado, la mayor disponibilidad de alimentos a bajos costo ha permitido que la población pueda acceder a alimentos con alto contenido energético.

Además, existen determinantes sociales que podrían influenciar en el desarrollo del sobrepeso y la obesidad, como son la educación, el sexo, la pobreza, el lugar de residencia, entre otros.

Entre las comorbilidades asociadas al sobrepeso y obesidad, se distinguen aquellas dependientes de alteraciones metabólicas asociadas a esta condición, como son entre otras la Diabetes Mellitus (DM2), de la dislipidemia aterogénica, hígado graso y síndrome ovárico poliquístico. Otras comorbilidades dependen de los cambios físico-mecánicos del exceso de peso, como la apnea nocturna y osteoartrosis, y por último no menos importantes, condiciones psicopatológicas dependientes del rechazo personal y social del sobrepeso.

La obesidad se ha considerado una enfermedad de inactividad, ligada a un estilo de vida sedentario, donde puede presentarse la influencia de estados depresivos o ansiedad acompañando en ocasiones de alteraciones en el patrón alimentario del paciente.

El principal determinante de la cantidad de comida es la saciedad, una respuesta a factores endocrinos y neuronales, como la distensión del intestino y la liberación del péptido intestinal colecistocinina (CCK). Estas señales se transmiten al tronco cerebral caudal mediante el nervio vago, en donde se integran diferentes señales para la finalización de las comidas.

CONCLUSIÓN:

Los datos epidemiológicos sobre obesidad en el mundo muestran sin lugar a dudas que es un problema de enorme magnitud y que presenta una tendencia acelerada de crecimiento, particularmente en poblaciones de menor edad.

Se ha demostrado que intervenciones basadas en cambios de estilo de vida, tales como dietas y actividad física, provocarían una reducción de peso capaz de

disminuir los factores de riesgo cardiovascular. Sin embargo, persiste la interrogante de cuál es el tipo de intervención y duración más efectiva.

(SURESTE, 2023)

Bibliografía

SURESTE, U. D. (2023). *plataformaeducativauds*. Obtenido de plataformaeducativauds:
<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/3b1ccbad94c89b9c1be3e77a700c6b39-LC-LNU803%20SOBREPESO%20Y%20OBESIDAD.pdf>

World Health Organization. Obesity: preventing and managing the global epidemic. Report of a WHO consultation. World Health Organ Tech Rep Ser. 2000;894:i-xii, 1-253.