

**Nombre de alumno: Ayla Ebed Zacarías
Bartolón**

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

Nombre del trabajo: Ensayo

Materia: Sobrepeso y obesidad

Grado: 8° cuatrimestre

Grupo: "A"

La obesidad es una enfermedad frecuente en México, ya sea en niños, jóvenes o adultos. Se define a la obesidad por un exceso de tejido adiposo producido por un desbalance energético, una alteración mantenida bien por un aumento de la ingesta o por reducción del gasto energético.

La obesidad se considera una enfermedad crítica ya que aumenta la morbilidad y mortalidad como resultado de diversas patologías como; enfermedades cerebrovasculares y cardiovasculares, diabetes mellitus tipo 2, apnea del sueño, enfermedades gastrointestinales, artrosis, cáncer e infertilidad en mujeres y hombres.

Es por eso que la obesidad ha llegado a marcar a las personas, por las consecuencias que puede traer y patologías que se puedan presentar en la vida del ser humano. Uno de los factores implicados en la aparición de esta enfermedad es el ambiente, donde es ocasionado por la persona, pero también pueden ser genéticos y hereditarios, es decir, que sean pasados de padres a hijos.

Por eso es importante el cuidado de nuestra salud con una alimentación balanceada. Lo que nos lleva al siguiente ensayo donde abordaremos el tema de obesidad y factores importantes que influyen en esta enfermedad.

Existen diversos factores de riesgo de la obesidad y el sobrepeso. Algunos de ellos suelen ser factores individuales, como el conocimiento, las habilidades y las conductas. Otras se pueden encontrar en nuestro entorno, como la escuela, el trabajo o el lugar donde vivimos.

Algunos de los riesgos para desarrollar esta enfermedad pueden ser modificables y otros pueden no ser modificables, pero si se puede tener un mejor estilo de vida para poder prevenirlo, algunos de estos factores son: falta de actividad física, hábitos alimentarios poco saludables como; comer más calorías de las que se usan, como en exceso grasas saturadas, comer alimentos con alto contenido de azúcar.

Grandes cantidades de estrés también puede llegar a afectar a largo plazo, algunas afecciones médicas, la genética que es la predisposición de nuestros padres, medicamentos como antidepresivos, antipsicóticos, anticonceptivos entre otros. y el entorno que es uno de los factores con mayor frecuencia ya que la mayoría no cuidamos lo que comemos, incluyendo la actividad física que realizamos y con qué frecuencia lo hacemos, o por otro lado no realizan ningún tipo de actividad física.

Algunos de los síntomas que produce la obesidad son provocados por el mismo aumento de peso que presenta la persona, lo que le puede llevar a consecuencias severas reduciendo el tiempo de vida del individuo. Algunos de los síntomas que se pueden encontrar son;

- El cansancio frecuente y la dificultad que tendrá para realizar sus actividades o tareas que realiza constantemente.
- También no tolerara hacer mucho esfuerzo o actividades con alto impacto.
- Va a favorecer la presencia de hipertensión arterial, un riesgo vascular para el desarrollo de insuficiencia coronaria y de accidentes vasculares cerebrales.
- Además, puede llegar a presentar un problema metabólico frecuente en pacientes con obesidad, que es la diabetes mellitus tipo 2, donde hay un aumento de triglicéridos, colesterol, ácido úrico, y esto favorece a la aparición de la gota
- Donde puede llegar a presentar complicaciones articulares, especialmente en las caderas, rodillas lo que va a limitar realizar algún tipo de actividad física a altas intensidades.
- Cuando el exceso de peso es mucho puede originar el síndrome de apnea del sueño. Lo que reduce el nivel de oxígeno en la sangre y provoca un daño en los tejidos del organismo.
- Los obesos presentan con mayor frecuencia litiasis biliar, esteatosis hepática y hernia de hiato.

Como pudimos comprender, la obesidad es más que una enfermedad que se pueda tratar, la obesidad es un problema que surge desde los alimentos que ingiere hasta los hábitos diarios que se tiene incluyendo alimentación y descanso.

Este problema ha sido uno de los más complejos en México y todo el mundo ya que se han implementado muchos métodos para tratar dicha enfermedad, sin embargo, sigue siendo una de las más frecuentes. Y mucha de la responsabilidad la tenemos nosotros, cada persona se encarga de cuidar su cuerpo y ver por su bienestar.

Es fundamental emplear nuevos hábitos alimenticios, tener una buena higiene, comer alimentos de calidad, dormir las horas necesarias, no someternos a mucho estrés y comer lo suficiente, ni más de lo que necesitamos, pero tampoco restringir los alimentos.

Una buena alimentación traerá buenos resultados, dando una mejor apariencia, y lo más importante nos sentiremos mejor y podremos gozar de una vida sin llegar a presentar alguna patología o enfermedad.

Es mejor prevenir dicha enfermedad antes que pueda presentarse y llegar a padecer alguna de las enfermedades que se mencionó anteriormente y así poder vivir plenamente.

Bibliografía

Navarra, C. U. (17 de Febrero de 2022). *Obesidad* . Obtenido de Clinica Universidad de Navarra:
<https://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/enfermedades/obesidad#:~:text=En%20la%20gran%20mayor%C3%ADa%20de,ambientales%20y%20la%20predisposici%C3%B3n%20gen%C3%A9tica.>