



**Nombre de alumno:** Brenda Margarita Hernández Díaz

**Nombre del profesor:** Dalia Escobedo

**Nombre del trabajo:** Sobrepeso y Obesidad

**Materia:** Sobrepeso y obesidad

PASIÓN POR EDUCAR

**Grado:** Octavo cuatrimestre

**Grupo:** A

Comitán de Domínguez Chiapas a 29 de Enero de 2020.

## SOBREPESO Y OBESIDAD

En el siguiente trabajo hablaré sobre la obesidad y sobrepeso. La obesidad, en el momento actual se inicia en edad pediátrica y persistente en la edad adulta. Ya que se convierte a una enfermedad crónica. Por lo tanto es considerada una epidemia global y es un importante problema de salud, es multifactorial compleja, caracterizada por el exceso de grasa localizada en el tejido y peso que puede ser perjudicial para la salud, a la asociarse al presentar mayor riesgo de presentar enfermedades Crónicas degenerativas. Cabe mencionar también que es su ponen una creciente carga económica sobre los recursos ser obeso y estar excedido de peso no es exactamente lo mismo, una persona obesa tiene una gran cantidad de grasa corporal demás, no simplemente unas pocas libras. Las personas obesas están muy excedida de peso y corren el riesgo de tener graves problemas de salud. Es por eso que el cambio que se ha sufrido nuestra sociedad a través del tiempo, ha tenido repercusiones positivas y negativas en nuestras vidas. La alimentación ha sido modificada por diversas causas: como: por la falta de tiempo, la incorporación de la mujer al trabajo etc. Por tanto es importante la realización de actividades físicas para evitar el alto riesgo de enfermedades cardiovasculares.

La obesidad se define como una enfermedad crónica, actualmente, uno de los mayores problemas que presenta la sociedad es el alto índice de obesidad que hay a nivel mundial. Existen casos de hombres, mujeres y niños, cuya salud se ve afectada por los diferentes males que ocasiona. Sus organismos sufren todo tipo de enfermedades y desarrollan trastornos emocionales producto de un sistema que enaltece el aspecto físico. Entonces, solo queda analizar cuáles son sus causas y de qué modo se puede concientizar a la gente para que tomen medidas al respecto.

En primer lugar se tiene que hablar de la mala alimentación. En muchos países, el consumo de comida rápida se ha vuelto una costumbre altamente peligrosa y algunas personas dicen que es por su bajo costo, mientras que otros ponen como excusa la falta de tiempo. Pero al margen de estas razones, no hay argumento válido que compense el grave daño que se están ocasionando. Asimismo, las posibles consecuencias en un futuro, a mediano o largo plazo, deberían ser suficientes para evitar que continúen con este comportamiento. Y por otro lado también el problema de la obesidad aparece cuando se ingieren más calorías de

la que se gastan durante el día. Estas calorías, al no gastarse, se acumulan en forma de grasa en unas células llamadas adipocitos, que son abundantes en caderas, espalda baja y abdomen. Se hace mención de los conceptos de sobrepeso y obesidad, diciendo que, aunque van de la mano, son dos cosas muy distintas, puesto que una hace referencia a un exceso de peso con base a su estatura y edad y el otro, es una cantidad excesiva de grasa en relación con la masa corporal magra, respectivamente. Pero, antes de entrar en confusión, debemos de saber que hay ciertos parámetros para saber si tenemos sobrepeso u obesidad y uno de ellos es el IMC, pero este solo se puede tomar como una referencia, pues como se menciona que, se puede llegar a tener un IMC un poco más alto o bajo de lo ideal, pero es completamente normal, pues no toma en cuenta nuestra complexión física ni el peso óseo. Además, debemos de tomar en cuenta de que las necesidades calóricas no son las mismas para ambos sexos puesto que se desarrollan diferente a partir de la adolescencia, puesto que, tanto la grasa como el desarrollo de los músculos y la evolución de los caracteres sexuales, no es igual en ambos casos. mencionando todo lo anterior, se puede pensar, erróneamente, que la única causa de la obesidad en los jóvenes es la mala alimentación, pues consumir un alto contenido calórico en tan poca comida es perjudicial, además de hacerlo muy regularmente y con comida chatarra o procesada, pero esta no es la única causa, pues existe un sin fin de malos hábitos que aumentan el riesgo de padecerla.

Una de las principales causas de la obesidad es la falta de ejercicio, debido a que la energía que no es consumida por el organismo. Se ha demostrado que dichos factores tienen asociaciones marcadas con los riesgos para diferentes enfermedades, la esperanza de vida y la morbilidad de por vida. En cuanto a las causas de la obesidad, la misma tiene bases biológicas, fisiológicas, psicológicas, ambientales y económicas.

El índice glucémico de los alimentos, las diferencias en su metabolismo, la resistencia a la insulina son consideradas causas biológicas y fisiológicas. Es decir, el vivir en la pobreza ha sido identificado también como un factor determinante de obesidad. La dieta de los hogares pobres está conformada por alimentos accesibles al presupuesto o a la localización de la vivienda y no necesariamente coincide con sus deseos o recomendaciones nutricionales. Las restricciones de ingreso hacen que los hábitos alimentarios se relacionen con la cantidad y no con la calidad de los alimentos. Por ello se establecieron los determinantes sociales, económicos y ambientales de la obesidad

En conclusión una de las diferencias entre obesidad y sobrepeso se encuentra en que, en lo que respecta a IMC, entre 25 y 30 se consideraría que la persona en cuestión tiene sobrepeso y a partir de un IMC de 30 estaríamos hablando de un caso de obesidad.

Por otra parte, los determinantes sociales de salud son propiedades basadas en el estilo de vida afectadas por amplias fuerzas sociales, económicas y políticas que influyen la calidad de la salud personal. Estos atributos incluyen pero no se limitan a la enseñanza, el empleo, el nivel de ingresos y la distribución, la vivienda, el desarrollo infantil, la seguridad alimentaria y la nutrición, la raza, el género y el estrés.

## Bibliografía

*Doccity*. (s.f.). Recuperado el 16 de Febrero de 2023, de Doccity:

<https://www.doccity.com/es/ensayo-sobre-la-obesidad/5014031/>

Antología UDS. (s.f.). Recuperado el 20 de Enero de 2023, de Antología UDS:

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/7b78ba6ea2c25e81950bae0632a39f4c-LC-LNU603.pdf>