



Ensayo

Nombre del Alumno: Fátima Guadalupe Aguilar Vázquez

Nombre del tema: Obesidad En Adolescentes, Probióticos Y Prebióticos

Parcial: Cuarto

Nombre de la Materia: Nutrición En La Infancia Y Adolescencia

Nombre del profesor: Verónica Velázquez Roblero

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: Quinto

INDICE

INTRODUCCION.....	3
DESARROLLO.....	4
CONCLUSION.....	9
BIBLIOGRAFIA.....	10

INTRODUCCIÓN

La obesidad infantil es una epidemia que cada día va creciendo, por lo que tenemos que tener muy claro cuáles son los factores que intervienen y están desarrollando esta enfermedad; para de esta forma, poder controlarlos y reducir los riesgos de salud con los que se pudieran llegar a enfrentar los niños. Lo anterior ocasiona que los niños no tengan tanta actividad física y que su alimentación no sea la adecuada, por lo que actualmente se está incrementando la cantidad de niños que padecen y lleguen al sobrepeso u obesidad. Además, se desean conocer en qué medida influyen el peso y la talla en el índice de masa corporal (IMC), o si existen algunas otras características físicas que pudieran ayudar a determinar el IMC. Esta revisión pretende resaltar la importancia que tiene en la salud humana, el consumo de alimentos con ingredientes prebióticos y con microorganismos probióticos por la gran variedad de efectos benéficos que ampliamente se han demostrado por diferentes investigaciones y estudios, teniendo en cuenta que la dieta es uno de los factores más importante para mantener este bienestar. Una buena alimentación debe considerar la ingestión de alimentos llamados funcionales, que además de nutrir, tienen componentes que producen un impacto positivo en la salud, como los prebióticos y probióticos.

DESARROLLO

Obesidad en adolescentes

¿Qué es la obesidad? La obesidad es una enfermedad crónica grave que puede dañar la salud de una persona. El sobrepeso y la obesidad se refieren a un exceso de grasa corporal. Dado que es difícil medir directamente la grasa corporal, se utiliza un indicador llamado índice de masa corporal (IMC) para estimar la grasa que la persona tiene en el cuerpo. El IMC toma el peso y la estatura de un niño para calcular el resultado. Este resultado se compara con los estándares para niños del mismo sexo entre las edades de 2 y 20 años. Se dice que alguien tiene sobrepeso si su IMC se encuentra entre el percentil 85 y 95 para su edad y su sexo. Se dice que es obeso si su IMC es mayor que el percentil 95 para su edad y su sexo.

¿Cuál es la causa de la obesidad? La obesidad infantil es una enfermedad desconcertante en muchos aspectos. Aún no se comprende del todo cómo el cuerpo regula el peso y la grasa corporal. Por un lado, la causa parece ser simple: si una persona consume más calorías de las que gasta, aumenta de peso. No obstante, los factores de riesgo que determinan la obesidad infantil pueden ser una combinación compleja de genética, factores socioeconómicos, factores metabólicos y elecciones de estilo de vida, entre otros factores. Algunos trastornos endocrinos, enfermedades y medicamentos también pueden ejercer una gran influencia en el peso de un niño. La obesidad es más común entre los indoamericanos, las personas de raza negra y los estadounidenses de origen mexicano que entre los blancos no hispanos. Los factores que pueden influir para que haya obesidad incluyen, por ejemplo:

- **La genética.** Existen estudios que demuestran que la predisposición a sufrir obesidad puede heredarse. La mayor parte de las investigaciones actuales y futuras apuntan a comprender mejor la interacción entre esos genes y nuestro entorno, siempre cambiante, con respecto al desarrollo de la obesidad. Que tan solo el padre o la madre sean obesos aumenta el riesgo de que el niño sea obeso.
- **Factores metabólicos.** La manera en que una persona en particular usa la energía es distinta de la manera en que otra persona lo hace. Los factores hormonales y metabólicos son distintos en todas las personas. No obstante, estos factores tienen un papel fundamental en cuanto al aumento de peso en los niños y adolescentes.
- **Factores socioeconómicos.** Existe una fuerte relación entre la situación económica y la obesidad. La obesidad es más común en las personas de bajos ingresos.
- **Elección de estilo de vida.** Los excesos en las comidas y un estilo de vida sedentario contribuyen a la obesidad. Estas elecciones de estilo de vida pueden modificarse con un cambio de comportamiento.
- **Seguir una dieta con un alto porcentaje de calorías,** como en los alimentos con alto contenido de grasas, azúcar o alimentos refinados, fomenta el aumento de peso. Además, cada vez son más las familias estadounidenses que no se

detienen a comer y suelen elegir alimentos y bebidas con un alto contenido de calorías. Algunas personas tienen escasas posibilidades de conseguir alimentos saludables a precios accesibles.

- La falta de ejercicio físico regular contribuye a la obesidad en adultos. Hace que resulte difícil mantener el peso ideal. En los niños, el sedentarismo, que incluye ver televisión o pasar el día sentado frente a una computadora, contribuye a la obesidad. En algunas comunidades, los niños pueden no tener un lugar seguro donde ejercitarse.

¿Qué causa la obesidad?

Las causas de la obesidad son complicadas e incluyen factores genéticos, biológicos, del comportamiento y culturales. básicamente la obesidad ocurre cuando una persona viene con más calorías que las que el cuerpo quema. Si un padre es obeso, hay un 50 por ciento de probabilidad de que los niños sean también obesos. Sin embargo, cuando ambos padres son obesos, los niños tienen un 80 por ciento de probabilidad de ser obesos. Aunque algunos desórdenes médicos pueden causar la obesidad, menos del 1 por ciento de todos los casos de obesidad son causados por problemas físicos. La obesidad en los niños y adolescentes puede estar relacionada con:

- hábitos de comer pobres
- sobrecomer o perder la capacidad para parar de comer
- falta de ejercicio (ej: los niños que se pasan acostados en el sofá)
- historial de obesidad en la familia
- enfermedades médicas (problemas endocrinológicos o neurológicos)
- medicamentos (esteroides y algunos medicamentos psiquiátricos)
- cambios en la vida que les causan mucho estrés (separaciones, divorcio, mudanzas, muertes, abuso)
- problemas familiares o de los pares
- baja autoestima
- depresión u otros problemas emocionales.

¿Cuáles son los riesgos y complicaciones de la obesidad? Hay muchos riesgos y complicaciones debido a la obesidad. Las consecuencias físicas incluyen:

- un aumento en el riesgo de enfermedades del corazón
- la alta presión de la sangre
- diabetes
- problemas al respirar
- dificultades al dormir.

La obesidad en los niños y adolescentes también está asociada con un aumento en el riesgo de problemas emocionales.

Probióticos

¿Qué son los probióticos? Los probióticos son organismos vivos, microscópicos (muy pequeños) que pueden ayudar a nuestra salud. El revestimiento del intestino, como todas las superficies del cuerpo, está lleno de organismos vivos, microscópicos, en su mayoría bacterias. Estos organismos crean un microecosistema llamado microbioma. Y aunque no nos damos cuenta de que está ahí, juega un papel muy importante en nuestra salud e incluso puede afectar nuestro estado de ánimo y comportamiento.

¿Para qué sirven / beneficios? Los probióticos son un tema muy estudiado actualmente, existen muchos tipos de especies, y cepas y cada una tiene una razón de ser. Y hasta la fecha se siguen encontrando los usos específicos para cada una.

- **Salud Gastrointestinal.-** Mucha de la investigación e información que tenemos al respecto es en este campo. Los probióticos son efectivos contra diversos problemas digestivos, incluida la diarrea asociada con antibióticos y el síndrome de intestino irritable.
- **Salud del cerebro.-** Recientes estudios han demostrado que las cepas probióticas *Lactobacillus helveticus* y *Bifidobacterium longum* pueden reducir los síntomas de ansiedad y depresión en personas con depresión clínica.
- **Salud del corazón.-** Estudios de investigación han demostrado que los probióticos pueden reducir los niveles de colesterol "malo" LDL total. Así como también pueden causar reducciones moderadas en la presión arterial.
- Estimula el sistema inmunológico
- Puede mejorar la salud de la piel

¿Qué alimentos contienen probióticos? Los alimentos fermentados, yogurt, algunos tipos de queso (gouda, cheddar, suizo, parmesano), kéfir, kombucha, tempeh, kimchi y miso.

¿Hay algún efecto secundario / nocivo del uso de suplementos nutricionales de probióticos? Es importante consultar con tu proveedor de salud antes de empezar a tomar un probiótico. Sobre todo, si tienes ciertas condiciones médicas específicas. En general, en personas sanas no causan efectos secundarios dañinos y pueden proveer grandes beneficios para nuestra salud.

¿Cuáles son las cantidades recomendadas? Lo mejor es que sea una mezcla de cepas. Los probióticos se miden en unidades formadoras de colonias (UFC). La cantidad recomendada es de 1×10^9 (1 billón de UFC) o 1×10^{10}

(10 billones de CFU). Muchos suplementos probióticos contienen de 1 a 10 mil millones de UFC por dosis, pero algunos productos contienen hasta 50 mil millones de UFC o más.

¿Cómo y cuando se deben de tomar? La que el proveedor de salud señale.

Prebióticos

¿Qué son los prebióticos? Los prebióticos son componentes alimentarios (consisten fundamentalmente en polisacáridos no almidón y oligosacáridos mal digeridos por las enzimas humanas) pobremente absorbidos que nutren a un grupo selecto de microorganismos que pueblan el intestino, de manera que modulan la composición y actividad de la microbiota, favoreciendo la multiplicación de las bacterias beneficiosas más que de las perjudiciales (aumentan la población de Bifidobacteria y Lactobacilli).

¿Qué tipos de prebióticos hay? Los prebióticos más estudiados son dos: la inulina y los fructooligosacáridos (conocidos también como FOS), y pueden aparecer de forma natural en algunos alimentos (los encontramos en alcachofas, legumbres, patata, ajo, cebolla, puerro, trigo, avena, cebada, plátanos, miel, etc.) o ser añadidos por el fabricante para dotar al alimento de beneficios concretos.

Los prebióticos más conocidos son:

- Oligofruktosa
- Inulina
- Galacto-oligosacáridos
- Lactulosa
- Oligosacáridos de la leche de pecho

¿Cuáles son los beneficios de los prebióticos? Los prebióticos no se digieren, pero se fermentan en el colon, lo que da lugar a efectos positivos:

- Aumentan el número de bacterias beneficiosas en el colon (Lactobacillus y Bifidobacterium).
- Favorecen la absorción de minerales: calcio, hierro, magnesio y zinc.
- Actúan en la prevención de la diarrea o el estreñimiento, dado que aumentan el tamaño de las heces y acortan la duración del tránsito intestinal.
- Reducen los lípidos en sangre (colesterol y triglicéridos)

Los prebióticos no necesariamente producen bienestar digestivo pues, en el proceso de fermentación, también se genera gas intestinal y este gas puede producir flatulencia e hinchazón (sobre todo si se toman en mucha cantidad). Se supone que el aumento de bifidobacterias colónicas es beneficioso para la salud humana gracias a la producción de compuestos que impiden el crecimiento de patógenos, reduciendo los niveles sanguíneos de amoníaco, y produciendo vitaminas y enzimas digestivas.

CONCLUSIÓN

Es importante estimular el consumo de alimentos probióticos y prebióticos en la población desde la infancia, porque mejora la asimilación de nutrientes y previene enfermedades desde etapas tempranas, tales como intolerancia a la lactosa, enfermedades gastrointestinales incluyendo el cáncer de colon, infecciones respiratorias, entre otras. La gran diferencia entre probióticos y prebióticos es que al consumir prebióticos estimulamos la producción de microbios en nuestra flora intestinal, mientras que los probióticos directamente se encargan de añadir estos microbios vivos al sistema digestivo. Durante mucho tiempo la obesidad fue considerada como un trastorno con fuertes determinantes en la conducta de las personas manifestados psicopatológicamente en la alimentación. Hoy se sabe que las causas por las cuales un individuo es obeso, son múltiples: juegan factores fisiopatológicos, genéticos, familiares, socioeconómicos y culturales. Y estos factores interactúan manifestándose cada uno en distintas dimensiones según la edad. En los adolescentes además de los factores antes mencionados influyen los cambios físicos y hormonales, sumados a un fuerte impacto del aspecto psicológico.

Bibliografía

American academy of child e adolescent. (s.f.). Obtenido de American academy of child e adolescent:
https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/Facts_for_Families_Pages/Spanish/La_Obesidad_en_los_Ninos_y_Adolescentes_79.aspx

fresa amaranto. (s.f.). Obtenido de fresa amaranto: <https://www.fresamaranto.com/post/10-preguntas-comunes-sobre-los-probi%C3%B3ticos#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20son%20los%20probi%C3%B3ticos%3F,microsc%C3%B3picos%2C%20en%20su%20mayor%C3%ADa%20bacterias>

lactoflora. (s.f.). Obtenido de lactoflora: <https://www.lactoflora.es/prebioticos-que-son-tipos-de-fibra-y-sus-beneficios/>