

WUIDS

Mi Universidad

*Nombre del Alumno: Santiago Gómez
Hernández*

Nombre del tema: infografía

Parcial: segundo

*Nombre de la Materia: sobre peso y
obesidad*

*Nombre del profesor: VERONICA
VELAZQUEZ ROBLERO*

Nombre de la Licenciatura: nutrición

Cuatrimestre: octavo

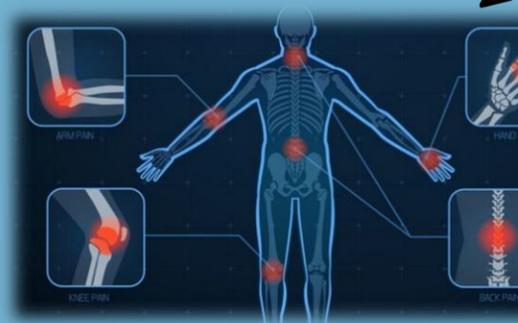
18/02/2023

Problemas óseos y articulares

LIC. Santiago Gomez HDZ.

Como afecta la Obesidad a la salud de los huesos y las articulaciones

Uno de los efectos devastadores que la Obesidad puede tener en nuestra salud es su efecto sobre los huesos y las articulaciones. Diferentes estudios a nivel mundial demuestran que las personas obesas tienen más riesgo de sufrir artritis, osteoporosis o de necesitar prótesis de cadera o de rodilla a largo plazo.



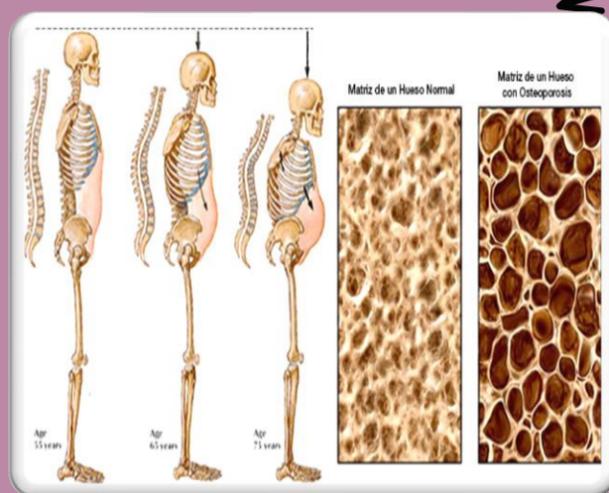
Artritis

La artritis involucra la degradación de las estructuras articulares, particularmente del cartílago. El cartílago normal protege una articulación y permite que esta se mueva de forma suave.



Osteoporosis

Es una enfermedad que se caracteriza por una disminución de la densidad de los huesos a causa de la pérdida del tejido óseo normal. Esto conlleva una disminución de la resistencia del hueso frente a los traumatismos o la carga, con la consiguiente aparición de fracturas.



Fibromialgia

Esta patología genera dolor y cansancio en determinados músculos de los puntos sensibles del cuerpo como las piernas, cuello, hombros, cadera y espalda. Se desconoce lo que causa esta condición, aunque la mitad de las personas que la padecen son obesas y otra gran parte de los afectados tienen sobrepeso. Se calcula que alrededor de un 70% de personas que presentan fibromialgia tienen algún tipo de sobrepeso.



¿Qué puedo hacer para tener huesos más sanos?

Consuma una dieta bien balanceada y rica en calcio y vitamina D.

- Tofu (fortificado con calcio)
- Leche de soja (fortificada con calcio)
- Verduras de hojas verdes (por ejemplo, brócoli, coles de Bruselas, hojas de mostaza, col rizada)
- Col o repollo chino (o "bok choy")
- Frijoles o legumbres
- Tortillas
- Sardinas o salmón con huesos comestibles
- Camarones
- Jugo de naranja (fortificado con calcio)
- Nueces o almendras

