

UDS

Materia:

SOBRE PESO Y OBESIDAD

Alumno:

Santiago Gómez Hernández

Maestra:

VERONICA VELAZQUEZ ROBLERO

Tarea:

Mapa conceptual

Fecha:

21/01/2023

## obesidad

El sobrepeso y la obesidad son una acumulación anormal o excesiva de grasa en el cuerpo que se corresponde con un aumento de peso corporal. El IMC, indicador simple de la relación entre el peso y la talla, se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos. La OMS establece que un IMC igual o superior a 25 kg/m<sup>2</sup> expresa sobrepeso y que cuando es igual o superior a 30 kg/m<sup>2</sup> determina obesidad. La obesidad es la enfermedad metabólica más frecuente del mundo desarrollado, más de 1.100 millones de personas superan su peso saludable. Su prevalencia no cesa de aumentar, habiéndose estimado que el aumento de IMC medio ha sido de 0,4 kg/m<sup>2</sup> por cada década desde 1980. También, las cifras de obesidad presentan una tendencia en el tiempo. El análisis de los datos de la Encuesta Nacional de Salud, a partir de datos antropométricos declarados, entre 1987 y 2006 refleja que la prevalencia de la obesidad en la población adulta no institucionalizada se duplicó.

El Sobrepeso, es un estado pre mórbido de la obesidad y al igual que ésta se caracteriza por un aumento del peso corporal y se acompaña a una acumulación de grasa en el cuerpo, esto se produce por un desequilibrio entre la cantidad de calorías que se consumen en la dieta y la cantidad de energía (en forma de calorías) que se gasta durante las actividades físicas. Se ha sugerido que el porcentaje de grasa acumulado en el cuerpo, es un indicador del riesgo de enfermedades cardiovasculares por lo que cada vez más frecuentemente se emplean el índice cintura/cadera (ICC) y el contorno de la cintura. Antiguamente el sobrepeso se determinaba mediante el índice Broca. Primero se calculaba el peso ideal de una persona según su estatura. A partir de la diferencia entre el peso real y el peso ideal se diagnosticaba el sobrepeso o la falta de peso. También se ha definido a el sobrepeso como un peso de 10 a 20% mayor a la estatura en centímetros. Considerando como un peso ideal, un peso menor del 10% en hombres y de 15% en mujeres en relación con la estatura.

Sin embargo, el peso corporal de una persona depende de su masa en grasa, masa ósea, peso en músculo y peso en agua, por lo que lo más recomendable es acudir a un médico especializado en nutrición que le indique su estado de salud respecto al peso. El sobrepeso no es una enfermedad, pero es una condición que predispone al desarrollo de enfermedades tales como diabetes, presión elevada (hipertensión), elevación de grasas en sangre (dislipidemias), infartos, embolias, algunos tipos de cáncer y favorece la muerte prematura.

De acuerdo con los resultados en la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2006 (ENSANUT) los datos de sobrepeso, reportaban una prevalencia mayor en hombres que en mujeres adultas: 37.4 por ciento de las mujeres y 42.5 por ciento de los hombres presentaba esta situación nutricional, con un promedio nacional de 40 por ciento. Sucede lo contrario en la categoría de obesidad, donde se encontraba que la proporción mayor es en las mujeres con 34.5 por ciento presentaban obesidad, y el 24.2 por ciento en los hombres se ubicaban en esta categoría, el promedio nacional es de 29.4 por ciento de personas obesas en México. Sumando las dos condiciones de sobrepeso y obesidad, 71.9 por ciento de las mujeres y 66.7 por ciento de los hombres la padecían en este país, las cifras son preocupantes dado la mortalidad que surge del padecimiento de sobrepeso y obesidad.

La sintomatología o signos que experimentan las mujeres con obesidad son hirsutismo, ciclos anovulatorios, amenorrea, disminución de la fertilidad, menarca temprana o tardía y menopausia temprana e infertilidad. La obesidad en hombre se relaciona con oligospermia, impotencia y niveles bajos de testosterona, siendo aspectos que debilitan la reproducción sexual y la demografía se ve alterada por la alta incidencia de obesidad y sus consecuencias.

El rango entre 20 - 24.9kg/m<sup>2</sup> es normal y coincide con la menor incidencia de mortalidad, los riesgos comienzan a incrementarse a partir de un IMC superior a 25 kg/m<sup>2</sup> y un IMC superior a 30 kg/m<sup>2</sup> entra de lleno en el ámbito de la obesidad con toda su cohorte de complicaciones. La distribución de la adiposidad corporal con predominio en el tronco y de segmento superior del cuerpo se relaciona con mayor riesgo de hipertensión arterial sistémica, intolerancia a la glucosa, diabetes mellitus tipo II, hiperlipidemia e hiperinsulinismo y problemas de relacionados con la fertilidad. Además de la clasificación por IMC, también existe una asociación con la representación de los valores de perímetro de cintura iguales o mayores a los considerados como valores de riesgo. Las cifras normales y saludables de la cintura en hombres es de ≤102 cm y para las mujeres ≤88 cm, una circunferencia de cintura superior a estas cifras, predisponen al individuo a riesgos similares al de un IMC mayor de 25 Kg/m<sup>2</sup>.

#### Componentes del peso corporal

El peso corporal se describe por la composición, utilizándose 2 compartimientos que divide el cuerpo en masa grasa, comprendiendo toda la grasa incluida la del encéfalo, esqueleto y tejido adiposo, y el otro compartimiento es la masa sin grasa, que se divide en agua,

proteínas y componentes minerales y se utiliza como sinónimo de masa corporal magra, siendo esta la parte del cuerpo que no tiene tejido adiposo, y está formada por los músculos esqueléticos, agua, los huesos y una pequeña cantidad de grasa esencial de los órganos internos, la médula ósea y tejido nervioso. músculos esqueléticos, agua, los huesos y una pequeña cantidad de grasa esencial de los órganos internos, la médula ósea y tejido nervioso.