

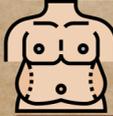
**UDS  
CAMPUS ,  
TAPACHULA  
LIC. EN NUTRICION  
ANTONIO CABRERA  
RAMIREZ  
SOBRE PESO Y  
OBESIDAD  
1ER PARCIAL  
8VO CUATRI  
DOCENTE:  
STEFANY  
HERNÁNDEZ CRUZ**

# UNIDAD 1 SITUACIÓN DE SALUD ACTUAL.

## El sobrepeso y la obesidad

### Introducción

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.



### Conceptos

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.

**Signos de sobrepeso**  
La Talla quedó ajustrada y se empezaron a usar tallas más grandes. La báscula muestra que ha habido un aumento de peso. Hay exceso de grasa en la cintura. El índice de masa corporal y la circunferencia de cintura son más altos que lo normal. Actividades cotidianas como subir escaleras o abrocharse los zapatos comienzan a realizarse con lentitud o dificultad.



### Epidemiología

Las causas más frecuentes de mortalidad en individuos que presentan un IMC superior a 30 kg/m<sup>2</sup>, se asocia con las enfermedades anteriormente citadas, pero en la actualidad los problemas relacionados con la infertilidad en edad reproductiva en ambos géneros, este factor se sitúa dentro de las complicaciones en las personas con IMC >30 kg/m<sup>2</sup>.

### Clasificación del sobrepeso y obesidad

Sobrepeso se considera el exceso de grasa subcutánea independiente de la zona de acumulación. IMC  $\geq$  25-29m<sup>2</sup>. Obesidad tipo I se considera al exceso de masa corporal o porcentaje de grasa independientemente del sitio de acumulación. IMC  $\geq$  30-34.9m<sup>2</sup>.



Obesidad tipo II, se dice que es el exceso de grasa subcutánea en el tronco y el abdomen (androide). IMC  $\geq$  35- 59.9 kg/m<sup>2</sup>. Obesidad tipo III, exceso de grasa abdominal visceral y exceso de grasa en la región glútea y femoral (Ginecoide). IMC  $\geq$  40 kg/m<sup>2</sup>.

### Diagnóstico del sobrepeso y obesidad

La grasa del cuerpo se divide en esencial o almacenada. La grasa esencial, se considera que es la necesaria para el funcionamiento fisiológico normal, se encuentra en pequeñas cantidades en la médula ósea, el corazón, pulmones, el hígado, el bazo, los riñones, los músculos y los tejidos ricos en lípidos del sistema nervioso.

