



Mi Universidad

Súper nota

Nombre del Alumno: Mariam de los ángeles Martínez Villagrán

Nombre del tema: unidad I

Parcial: I

Nombre de la Materia: sobrepeso y obesidad

Nombre del profesor: Stefanny Hernández cruz

Nombre de la Licenciatura: en nutrición

Cuatrimestre: 8°

Lugar y fecha: Tapachula Chiapas 21/01/24

SOBREPESO Y OBESIDAD

INTRODUCCIÓN

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/m² expresa sobrepeso y que cuando es igual o superior a 30 kg/m² determina obesidad.

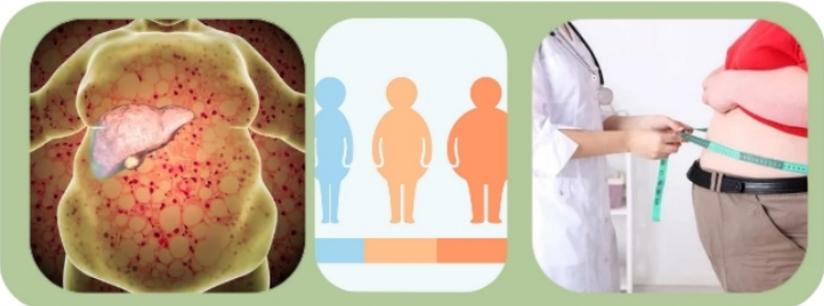
CONCEPTOS

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.

CAUSAS

Causas del sobrepeso:

- Los factores genéticos y las alteraciones del metabolismo
- Una excesiva e incorrecta alimentación asociada a la falta de ejercicio (escaso gasto de energía)
- Los trastornos en la conducta alimentaria (ansiedad) Metabolismo demasiado lento



EPIDEMIOLOGÍA

La obesidad está considerada una enfermedad que origina problemas de morbilidad y mortalidad específicas, como el síndrome metabólico que es el conjunto de 3 o más de las siguientes alteraciones:

CLASIFICACIÓN

- Obesidad tipo I se considera al exceso de masa corporal o porcentaje de grasa independientemente del sitio de acumulación. IMC \geq 30- 34.9m².
- Obesidad tipo II, se dice que es el exceso de grasa subcutánea en el tronco y el abdomen (androide). IMC \geq 35- 39.9 kg/m².
- Obesidad tipo III, exceso de grasa abdominal visceral y exceso de grasa en la región glútea y femoral (Ginecoide). IMC \geq 40 kg/m².

ALTERACIONES

- Circunferencia de cintura mayor a 102 cm en los varones y a 88 cm en las mujeres
- Triglicéridos séricos mayor de 150 mg/dL,
- Colesterol total mayor a 200 mg/dl,
- Concentración de lipoproteína de alta densidad inferior a 40 mg/dl en varones y 50 mg/dl en mujeres.
- Presión arterial de 135/85 mm HG

DIAGNÓSTICO

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.