



**NOMBRE DE ALUMNO:** María José Ruiz Meza

**NOMBRE DEL TRABAJO:** Ensayo

**MATERIA:** SOBREPESO Y OBESIDAD

**GRADO:** 8VO.

**GRUPO:** NUTRICIÓN

El sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.

El índice de masa corporal (IMC) es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos. Se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros ( $\text{kg}/\text{m}^2$ ).

La OMS define el sobrepeso y la obesidad como se indica a continuación:

- sobrepeso: IMC igual o superior a 25.

La obesidad es una enfermedad compleja que consiste en tener demasiada grasa corporal. La obesidad no es solo un problema estético. Es un problema médico que aumenta el riesgo para muchas otras enfermedades y problemas de salud. Estos pueden incluir enfermedades cardíacas, diabetes, presión arterial alta, colesterol alto, enfermedad hepática, apnea del sueño y determinados tipos de cáncer.

Hay muchas razones por las que algunas personas tienen dificultad para perder peso. A menudo, la obesidad es el resultado de factores hereditarios, fisiológicos y ambientales, combinados con la alimentación, la actividad física y las opciones de ejercicio.

### **Aumenta el riesgo de sobrepeso y obesidad**

- Falta de actividad física.
- Hábitos alimentarios poco saludables.
- No tener suficientes horas de sueño de calidad.
- Grandes cantidades de estrés.
- Afecciones médicas. ...
- Genética.
- Medicamentos.
- Lactancia

Para diagnosticar la obesidad, generalmente el profesional de la salud podría realizar un examen físico y recomendar algunas pruebas.

Por lo general, estos exámenes y pruebas son los siguientes:

- **Detallar tu historial médico.** Tu equipo de atención médica puede revisar tu historial de peso, tus esfuerzos para bajar de peso, tu actividad física y tus hábitos de ejercicio. También puede hablar sobre tus patrones alimentarios y el control del apetito. El profesional de la salud puede preguntarte sobre otras enfermedades que hayas padecido, los medicamentos que tomas, tus niveles de estrés y otras cuestiones sobre tu salud. También podrían revisar el historial médico de tu familia para saber si tienes más probabilidad de padecer determinadas afecciones.
- **Realizar un examen físico general.** Esto incluye medir tu estatura, verificar signos vitales como la frecuencia cardíaca, la presión arterial y la temperatura, escuchar tu corazón y pulmones, y examinar tu abdomen.
- **Calcular tu IMC.** El profesional de la salud revisa tu índice de masa corporal, denominado IMC. Un IMC de 30 o más se considera obesidad. Los números superiores a 30 aumentan aún más los riesgos para la salud. Haz que te controlen el IMC al menos una vez al año. Esto puede ayudar a precisar tus riesgos generales de salud y los tratamientos que podrían ser adecuados para ti.
- **Medir el tamaño de la cintura.** La medida del contorno de la cintura se denomina circunferencia. La grasa almacenada alrededor de la cintura, a veces llamada grasa visceral o grasa abdominal, puede aumentar aún más el riesgo de enfermedades cardíacas y diabetes. Las mujeres con una cintura que mide más de 35 pulgadas (89 centímetros) y los hombres con una cintura mayor de 40 pulgadas (102 centímetros) podrían tener más riesgos para la salud que las personas con medidas más pequeñas de cintura. Al igual que con la medición del IMC, la circunferencia de la cintura debe revisarse al menos una vez al año.

La obesidad ha sido considerada como una enfermedad que acorta la vida, produce o agrava múltiples padecimientos y se ha constituido como la pandemia del siglo XXI. Ante eso, los gobiernos de todo el mundo han emprendido diversas acciones tendientes a detener su crecimiento y lograr una mejor salud para la población.