



Nombre del alumno: Alejandra Pérez Gómez

Materia: Sobrepeso y obesidad

Actividad: Ensayo

Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: 8o

Comitán de Domínguez, Chiapas; a 20 de enero de 2024.

El sobrepeso y la obesidad constituyen un serio problema de salud pública a nivel mundial debido a la dimensión que están adquiriendo en la sociedad, ya no sólo en edades adultas sino también desde la edad infantil y juvenil. El problema se extendió en un tiempo relativamente breve, y se manifiesta con un número muy elevado de casos y con múltiples consecuencias negativas en la salud física e incluso en lo emocional. La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha calificado el padecimiento como “la epidemia del siglo XXI” a raíz de que algunos estudios han registrado el aumento de la frecuencia de la obesidad en la población de todas las edades y de que tal incremento no es exclusivo de los países económicamente desarrollados, como inicialmente se pensó, sino que afecta a otras naciones con menor desarrollo, como lo es el caso de México y del resto de países de América Latina. De acuerdo a estimaciones de la OMS, México ocupa el segundo lugar mundial en obesidad en adultos, después de Estados Unidos. Mientras que en cuanto a la obesidad infantil México tiene el primer lugar (INSP, 2009). La obesidad infantil tiene una repercusión negativa en sí misma que influye en la morbilidad y mortalidad del adulto; es la infancia la época de vida que condicionará en buena medida, el comportamiento en la edad adulta y la adquisición y mantenimiento de la obesidad, en otras palabras, es más probable que niños con sobrepeso se conviertan en adultos con obesidad. Los resultados de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2006 (ENSANUT) (INEGI, 2007) revelan que, particularmente en Jalisco, los problemas de peso se manifiestan en una alta proporción de la población, registrando que el 36.5 por ciento de la población adulta tiene sobrepeso y otro 36.7 por ciento tiene una condición peor ya que se le considera obesa; lo que al sumarse indican que el 73.2 por ciento de los adultos que viven en Jalisco tienen un peso mayor al recomendado. Estas cifras indican la magnitud del problema, y por sus múltiples consecuencias negativas en lo económico, social y en la salud tanto en el mediano como el largo plazo; sin lugar a dudas el sobrepeso y la obesidad son uno de los problemas principales a los que se enfrenta la población del estado.

Como definición se tiene que la obesidad es una enfermedad crónica, compleja y multifactorial prevenible. Es un proceso que suele iniciarse en la infancia y la adolescencia, a partir de un desequilibrio entre la ingesta y el gasto energético; en su origen, se involucran factores genéticos y ambientales que determinan un trastorno metabólico que conduce a una excesiva acumulación de grasa corporal más allá del valor esperado según el sexo, talla y edad. La obesidad y el sobrepeso se producen de manera gradual, es decir, por lo general el aumento de peso se da poco a poco, debido al consumo excesivo de alimentos ricos en azúcares y grasas, como: refrescos (bebidas gaseosas), bebidas alcohólicas, botanas, harinas, alimentos elaborados con exceso de grasas, aderezos y frituras, entre otros.

Lo anterior se ha relacionado con las transiciones epidemiológica-nutricional y de alimentos tradicionales-industriales, que explican cambios importantes en la cultura alimentaria en México. Otros factores que influyen en la problemática, con los asociados son la adopción de estilos de vida poco saludables y los acelerados procesos de urbanización en los últimos años (Fausto Guerra et al, 2006).

La obesidad disminuye la expectativa de vida. La OMS declara que la obesidad aumenta el riesgo de padecer enfermedades concomitantes como: diabetes, presión arterial elevada (hipertensión), dislipidemias (alteración de las grasas), enfermedades cardiovasculares, gota (enfermedad metabólica producida por la acumulación de ácido úrico en el cuerpo), osteoartritis, síndrome de apnea del sueño, hígado graso y ciertos tipos de cáncer.

Adicionalmente, la acumulación excesiva de grasa a nivel abdominal se asocia con resistencia a la acción de la insulina, intolerancia a los azúcares (glucosa) y una alteración en el perfil de las grasas (colesterol y triglicéridos), lo que aumenta el riesgo de enfermedad cardiovascular. La obesidad aumenta los trastornos metabólicos y determina un crecimiento significativo en la morbilidad y la mortalidad (OMS, 2006). Varios estudios prospectivos llevados a cabo tanto en hombres como en mujeres dan cuenta de su relación con la diabetes tipo II, cuyo desarrollo se asocia no sólo a la obesidad per se, sino también al aumento de peso y la duración de la obesidad. La diabetes tipo II se relaciona especialmente con el exceso de tejido adiposo ubicado en la región abdominal y su incidencia aumenta con la circunferencia de la cintura. Además a las consecuencias físicas del sobrepeso y la obesidad están las consecuencias psicológicas. Al respecto Alvarado Sánchez et al (2005) citando diferentes estudios, señalan que la persona obesa tiene importantes alteraciones emocionales y elevados niveles de ansiedad y depresión. Que la gente obesa muestra miedos e inseguridad personal, pérdida de autoestima, desórdenes alimenticios, distorsión de la imagen corporal, frigidez e impotencia, perturbación emocional por hábitos de ingesta erróneos, así como tristeza. Enfatizan que el tener problemas de obesidad es una amenaza decisiva para la salud y la felicidad de la persona, tanto en la vida diaria como a lo largo de ella (Alvarado Sánchez et al, 2005). Para determinar el sobrepeso y la obesidad, tanto a nivel individual como poblacional se utiliza el Índice de Masa Corporal (IMC)¹ que es igual al peso en kilogramos dividido por el cuadrado.

el control de la enfermedad; la que además de los ahorros económicos a largo plazo en recursos monetarios y sanitarios, permite mejorar la calidad de vida de las personas que padecen o poseen alto riesgo de desarrollar dicha enfermedad, como sería el caso de las personas con exceso de peso. En conclusión, el panorama que para la salud pública representan el sobrepeso y la obesidad es preocupante, sin embargo el exceso de grasa en el organismo y las enfermedades asociadas son factibles de evitar. Existen diferentes tratamientos, y el mejor para cada persona dependerá del grado de obesidad en cuestión, del origen de la misma y, entre otros, de las posibilidades que tenga de modificar su estilo de vida y particularmente de la orientación médica. Efectivamente el sobrepeso y la obesidad son de origen multifactorial y como tal, en muchas ocasiones se requiere de un tratamiento multidisciplinario, donde es importante también no olvidar el compromiso que tienen los sectores público y privado, gobiernos, organismos internacionales, los profesionales de la salud y la sociedad civil, de crear ambientes sanos y hacer accesibles alternativas dietéticas más saludables.

Bibliografía

Universidad del sureste, antología de sobrepeso y obesidad. recuperado el 20 de enero del 2024.