

WDS

Montero Gómez María Fernanda

Méndez Guillén Daniela Monserrat

Sobre peso y obesidad

“Situación de salud actual”

8º Cuatrimestre

Nutrición

Situación de salud actual

En este ensayo el tema inicial es el sobrepeso y la obesidad y así mismo como han crecido estas patologías a lo largo del tiempo hasta el día de hoy para dar inicio explicaré un poco sobre obesidad y sobrepeso se puede decir que 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.

Ahora bien, en nuestro país, el exceso de peso es un problema de salud muy prevalente, que afecta al 62% de los adultos según estudios del ENSANUT: un 22,9% presenta obesidad y un 39,4% sobrepeso. 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.

Por otra parte, según 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. Su prevalencia no cesa de aumentar, habiéndose estimado que el aumento de IMC medio ha sido de 0,4 kg/m² por cada década desde 1980.

En cuestión de los conceptos se dice que 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 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 para indicar el estado de salud respecto al peso.

Cambiando de tema la epidemiología de estas patologías están relacionados con el ENSANUT se dice que 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.

Y si bien sabemos la obesidad se clasifica y así bien en 3 tipos siendo:

- Obesidad tipo I se considera al exceso de masa corporal o porcentaje de grasa independientemente del sitio de acumulación. $IMC \geq 30-34.9 m^2$.
- Obesidad tipo II, se dice que es el exceso de grasa subcutánea en el tronco y el abdomen (androide). $IMC \geq 35-39.9 kg/m^2$.
- Obesidad tipo III, exceso de grasa abdominal visceral y exceso de grasa en la región glútea y femoral (Ginecoide). $IMC \geq 40 kg/m^2$.

Y por otra parte el sobrepeso como tal no tiene una clasificación alguna, sino que se considera al exceso de grasa subcutánea independiente de la zona de acumulación. $IMC \geq 25-29 m^2$.

Como ultimo tema tenemos el diagnostico del sobrepeso y la obesidad y esto esta relacionado con los componentes del peso corporal, se dice que 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 está 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 medula ósea y tejido nervioso y la grasa del cuerpo se divide en esencial o almacenada.

Como conclusión puedo decir que tanto el sobrepeso y la obesidad son problemas de salud extremadamente preocupantes y a mi consideración antes de presentar cualquier tipo de obesidad, es decir, cuando se presente el sobrepeso podamos evitar caer en una obesidad cuidando nuestros hábitos alimenticios para así tener una calidad de vida mejor y si ya presentamos algún tipo de obesidad acudir con nuestro médico y por su parte con el nutriólogo para poder tener una alimentación adecuada.

BIBLIOGRAFÍA

Antología UDS (Comitán Chiapas) 2024