



**Nombre de alumno: Tayli Jamileth
Cifuentes Pérez**

**Nombre del profesor: Daniela
Montserrat Méndez Guillen**

Nombre del trabajo: Ensayo

Materia: Sobre peso y obesidad

Grado: 8Vo. cuatrimestre

Grupo: Nutrición

Comitán de Domínguez Chiapas a 20 de enero del 2024

SOBREPESO Y OBESIDAD

El sobrepeso y la obesidad es uno de los problemas actuales en la sociedad ya que es consecuencia de los malos hábitos que se tiene entre la ingesta de alimentos y la anergia gastada, siendo un factor de riesgo para tener más enfermedades, ya que el sobrepeso y la obesidad es una acumulación de grasa excesiva en el cuerpo y por ende un aumento de peso, se puede dar también por factores genéticos, endocrinos, neurológicos, psicológicos y ambientales.

El sobrepeso y la obesidad es considerada una epidemia por la Organización Mundial de la Salud (OMS), ya que millones de niños y personas adultas la presentan y cada vez se va incrementando las cifras como también cada año millones de personas mueren en el mundo a causa de esta. En México es uno de los principales problemas ya que una gran parte de la población la presenta y causa enfermedades cardiovasculares, la diabetes, trastornos óseos, etc. El IMC es un indicador que se utiliza para identificarlo, de toma en cuenta la el peso (Kg) y se divide entre la talla (m²), el IMC superior a 24kg/ m² se considera sobrepeso, IMC superior a 30 kg/m² se considera obesidad tipo I que es un desequilibrio de energía requerida y la energía gastada, IMC superior a 35 kg/m² se considera obesidad tipo II que es acumulo de grasa corporal excesivo procedentes de factores genéticos, hipotalámicos, también se asocia a endocrinopatías e IMC superior a 40 kg/m² se considera obesidad tipo III siendo el más grave ya que el exceso de peso que presenta pone en riesgo la salud y tiene a acortar la vida.

Sin embargo, el peso corporal de una persona depende de su masa en grasa, masa ósea, peso en músculo y peso en agua por los que se recomienda acudir con un profesional para que se dé un diagnóstico, pero también uno de los signos para darse cuenta es si la ropa nos queda apretada, la báscula muestra un peso mayo, las actividades cotidianas cuestan mayor trabajo, la circunferencia de cintura es mayor por el exceso de grasa. Aunque el peso corporal se compone por 2 compartimientos que divide el cuerpo en masa grasa, comprendiendo toda la grasa incluida la del encéfalo, esqueleto y tejido adiposo que se divide en esencial o almacenada; la esencial es la que necesitamos para un funcionamiento fisiológico

normal y la almacenada que es la principal reserva de energía en el cuerpo y el otro es la masa sin grasa, que se divide en agua, proteínas y componentes minerales y se utiliza como sinónimo de masa corporal magra.

De acuerdo a Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) 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 y en obesidad es mayor en mujeres con 34.5 por ciento presentaban obesidad, y el 24.2 por ciento en los hombres y sumando las cifras de sobrepeso y obesidad en mujeres representan con 34.5 por ciento presentaban y el 24.2 por ciento en los hombres en México y con el tiempo estas cifras van aumentando de manera significativa afectando a las mujeres en hiperandrogenismo, hirsutismo, ciclos anovulatorios, amenorrea, disminución de la fertilidad, menarca temprana o tardía y menopausia temprana e infertilidad y en los hombres se relaciona con oligoesperma, impotencia y niveles bajos de testosterona, siendo aspectos que debilitan la reproducción sexual o como también el síndrome metabólico que el conjunto de 3 enfermedades o más como la resistencia a la insulina. Presión arterial alta, colesterol, presión arterial alta, circunferencia de cintura mayor a 102 cm, intolerancia a la glucosa que aumenta el riesgo de que una persona pueda padecer de infartos o derrames cerebrales.

Por es importante tener buenos hábitos y estilo de vida saludable, comiendo balanceado y alimentos saludables, realizando actividad física, tomar agua, optar por métodos de cocción como puede ser al vapor, hervidos y a la plancha, evitar alimentos fritos que son de las más perjudiciales para salud ya que tiene alto contenido de grasas saturadas, comida chatarra, refrescos, alimentos procesados como también los azúcares que esta relacionado con el aumento de peso.

Por eso es importante evitar a toda costa el sobrepeso y obesidad ya que son factores para tener más enfermedades crónico degenerativas y evitar el sedentarismo y malos hábitos que perjudican la salud y no solo tratando de comer por comer, sino también nutrirse de manera correcta

Universidad del Sureste, antología de sobrepeso y obesidad, recuperado el 20 de enero del 2024, paginas 9-22

[a646f180230bc90683b7059b9557af4b-LC-LNU803 SOBREPESO Y OBESIDAD.pdf](#)
([plataformaeducativauds.com.mx](#))