

NOMBRE DE ALUMNO: AZENETH ISABEL NAJERA ARGUELLO

**NOMBRE DEL PROFESOR: LIC. DANIELA MONSERRAT MENDEZ
GUILLEN**

NOMBRE DEL TRABAJO: ENSAYO

MATERIA: SOBRE PESO Y OBESIDAD

GRADO: 8°

GRUPO: NUTRICIÓN

En el siguiente trabajo hablaremos de la obesidad es conocida como una enfermedad no transmisible en todo el mundo asociada con la calidad de vida de nuestro día a día, caracterizados por un ritmo de vida tan rápido que no solamente afecta a los adultos sino también ahora a los niños. La obesidad infantil es una epidemia que cada día va creciendo, por lo que tenemos que tener muy claro cuáles son los factores que intervienen y están desarrollando esta enfermedad, para de esta forma, poder controlarlos y reducir los riesgos de salud con los que se pudieran llegar a enfrentar los niños. Es muy importante cuidar nuestra salud ya que deriva muchas enfermedades de la mano con esta, así también combinarlo con ejercicio para así tener una mejor calidad de vida.

El sobrepeso y la obesidad son una acumulación anormal o el exceso de grasa en el cuerpo al que se debe con un aumento de peso corporal. El IMC es un indicador simple entre el peso y la talla este se utiliza con frecuencia para identificar el sobrepeso y la obesidad en adultos. Según la OMS dio a conocer a la obesidad como una enfermedad metabólica con más relevancia en el mundo enfermedad sistémica, crónica y multicausal, no exclusiva de los países económicamente desarrollados, que involucra a todos los grupos de edad, de las distintas etnias y de todas las clases sociales, más de 1.100 millones de personas rebasan su peso saludable. Los factores de esta enfermedad son modificables por lo tanto estos se relacionan con el estilo de vida. La prevención y el tratamiento de la obesidad deben ser con procesos específicos para cada persona que está presente la patología con un menor consumo de alimentos de alta densidad energética y también hacer actividad física. En la etiopatogenia de la obesidad se derivan factores genéticos, endocrinos, neurológicos, psicológicos y ambientales con un peso específico para cada individuo, un desequilibrio de la energía ingerida y el gasto realizado, y de esta forma podemos implementar una dieta específica para cada paciente y realizar actividad física es fundamental para la prevención y el tratamiento de la obesidad. La epidemiología de esta es enfermedad cronicamentemultifactorial en aspectos generales como también ambientales y el estilo de vida. La importancia del sobrepeso y la obesidad son factores de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles como son las cardiovasculares, genética, embarazo, sedentarismo, falta de sueño, la diabetes y los cánceres estos pueden aumentar el riesgo de muerte prematura.

Existen la clasificación de obesidad tenemos a la obesidad primaria como un desequilibrio de energía requerida y la energía gastada, aparece cuando existe un balance energético positivo, siendo que el tejido adiposo es el único tejido del cuerpo que puede cambiar su tamaño tras haber alcanzado la edad adulta, con capacidad de aumentar. En seguida la obesidad secundaria al acumulo de grasa corporal excesivo de factores genéticos, hipotalámicos, también se relaciona a endocrinopatías, los pacientes que presentan un insulinooma pueden desarrollar una obesidad, la secreción aumentada de cortisol puede asociarse a la obesidad.

Por otro lado 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, se ha demostrado que el porcentaje de grasa acumulado en el cuerpo, es un indicador del riesgo de enfermedades cardiovasculares. No es una enfermedad es una condición que conlleva al desarrollo de enfermedades como diabetes, hipertensión, dislipidemias, infartos, embolias, tipos de cáncer y la muerte prematura. Las causas del sobrepeso pueden ser los factores genéticos y las alteraciones del metabolismo, una excesiva e incorrecta alimentación y de la mano con a la falta de ejercicio,

finalmente con los trastornos en la conducta alimentaria. Las causas del sobrepeso son los factores genéticos y las alteraciones en el metabolismo, la falta de ejercicios, trastornos de la conducta alimentaria en este caso es la ansiedad. Los signos de este es la ropa les queda más apretada, usando tallas más grandes, la báscula al tomar peso, el IMC y la circunferencia de cintura son más altos, subir las escaleras y abrocharse de los zapatos les genera dificultad.

Los componentes del peso corporal, se entiende por la composición, utilizando 2 compartimientos que divide el cuerpo en masa grasa, tomando en cuenta 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. El peso corporal de una persona depende de su masa en grasa, masa ósea, peso en musculo, peso en agua. En México se recomienda mantener una circunferencia de la cintura menor de 80 cm en mujer, y menor 94 cm en hombres.

En la clasificación del sobre peso y obesidad existe una estrategia más utilizada es el IMC para diagnosticar sobrepeso, obesidad tipo I, obesidad tipo II, obesidad III y la distribución de la adiposidad corporal en mayor riesgo a hipertensión sistémica, intolerancia a la glucosa, diabetes mellitus tipo II.

El diagnóstico del sobre peso y obesidad son los componentes del peso corporal son los dos compartimientos que dividen en el cuerpo de masa grasa, toda la masa del encéfalo, esqueleto, tejido adiposo. En este caso la grasa se divide en esencial y almacenada, la grasa esencial es masa sin grasa y se divide en agua, proteínas y minerales, por lo que es necesaria para un buen funcionamiento fisiológico normal que se encuentra en la medula ósea, corazón, pulmón, hígado, riñón. Por otro lado la grasa almacenada se encuentra en forma de triglicéridos estos llegan al hígado y forma parte quilomicrones, enzimas, lipoproteínas.

Las tasas de obesidad casi se han triplicado desde 1975 y han aumentado casi cinco veces en niños y adolescentes, afectando de igual manera a personas de todas las edades y grupos sociales. De acuerdo con el Instituto Nacional de Salud Pública solo el 42% de los adultos en México come verduras, tenemos una alimentación poco variada con deficiencias nutricionales, no comer adecuadamente es un problema nacional serio. Sólo uno de cada tres adolescentes consume verduras y huevo, y sólo uno de cada cinco, leguminosas. Por el contrario, poco más de nueve de cada 10 adolescentes consume bebidas endulzadas.

Los médicos recomiendan que las personas que tienen obesidad pierdan peso. La mayoría de las personas que tienen sobrepeso y uno o más factores que aumentan la probabilidad de sufrir una enfermedad cardíaca deben perder peso. Estos factores incluyen:

- diabetes
- prediabetes
- presión arterial alta
- dislipidemia: concentraciones altas de colesterol LDL, concentraciones bajas de colesterol HDL o concentraciones altas de triglicéridos Enlace externo del NIH
- tamaño grande de cintura: para los hombres, más de 40 pulgadas; para las mujeres, más de 35 pulgadas.

En conclusión el sobre peso y la obesidad son factores muy importantes en la vida de cada persona combinados con sus hábitos alimenticios y el ejercicio, ya que estas pueden desarrollar enfermedades crónicas degenerativas, también a la población con diabetes, hipertensión, entre otras, son importantes como población de riesgo y estar más atentos. En los niños enseñar hábitos alimenticios a los padres que son primera fuente y enseñarle a comer a los niños para así no desarrollar alguna enfermedad.

Bibliografía

- Universidad del Sureste. Antología SOBRE PESO Y OBESIDAD.PDF. Pgs.9-22. Recuperado el 18 de Enero del 2024.
- <https://www.paho.org/es/temas/prevencion-obesidad>
- <https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanutcontinua2020/doctos/informes/ensanutCovid19ResultadosNacionales.pdf>
- <https://www.gob.mx/issste/articulos/sobrepeso-y-obesidad-combatelos-con-ppresyo-alimentacion-adecuada-y-actividad-fisica>