



Nombre de alumno: Alejandra Teresa Cansino León.

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillen.

Nombre del trabajo: Ensayo de la unidad 1.

Materia: Obesidad y Sobrepeso.

Grado: 8° Cuatrimestre.

Parcial: 1.

Grupo: LNU17EMC0121- A

Comitán de Domínguez Chiapas, a 16 de Enero de 2024.

“SITUACIÓN EN LA SALUD ACTUAL”

Del personal de salud, con mayor énfasis en los nutriólogos, están enfocados a concientizar a la población los beneficios de realizar ejercicio y de tener una buena alimentación con la finalidad de prevenir el sobre peso hoy la obesidad. Ambos originados por la acumulación anormal o excesiva de grasa en el cuerpo. Es por eso que en el presente ensayo se hablara sobre que es cada una de estas enfermedades, los tipos que hay, la sintomatología que puede llegar a presentar, entre muchos otros aspectos que son de importancia y relevancia.

Comenzamos diciendo que el peso corporal esta compuesto por 2 tipos de masas; la masa grasa que comprende la grasa encefálica, esquelética y el tejido adiposo y la masa sin grasa, que por el contrario a la anterior, esta comprende agua, proteínas y minerales. Sin embargo, la grasa del cuerpo también se encuentra dividida en dos: la grasa esencial y la grasa no esencial.

- Grasa esencial es aquella fundamental para el funcionamiento fisiológico normal y la podemos encontrar en la medula ósea, pulmones, corazón, hígado, bazo, riñones, músculos y tejidos del SN ricos en lípidos.
- Grasa almacenada es aquella reserva de energía acumulada en forma de triglicéridos en los depósitos que se encuentran en el tejido adiposo.

En la actualidad, en México, como una vía alterna para saber si se esta en riesgo de sobre peso u obesidad, se toma el contorno de cintura, en mujeres se recomienda mantener una circunferencia de cintura mejor a 80 cm y en hombres menor de 94 cm. Niveles por arriba de los parámetros antes mencionados son asociados a mayor probabilidad de contraer una enfermedad.

Sin embargo, además de ese método, una forma mas exacta de conocer el grado de adiposidad que se tiene en un cuerpo y a su vez, conocer si se encuentra en sobrepeso u obesidad, debemos tomar como indicador el IMC, el cual se refiere a la relación que se encuentra entre el peso y la talla. Según la OMS, podemos clasificar al IMC de la siguiente manera:

- Normopeso: IMC entre 20 - 24.9kg/m²
- Sobrepeso: IMC de 25 – 29.9 kg/m²
- Obesidad tipo I: IMC \geq 30- 34.9m².
- Obesidad tipo II: IMC \geq 35- 39.9 kg/m².
- Obesidad tipo III: IMC \geq 40 kg/m².

Una vez teniendo en cuenta esto, podemos deducir cual es nuestro IMC y a que nos conlleva, sin embargo, también que establecer a que se refiere tanto la obesidad como el sobrepeso y porque se llega a estas.

SOBREPESO

Se refiere a el aumento de peso corporal, producido por el desequilibrio entre las calorías que se consumen a lo largo del día y las calorías que realmente se utilizan para realizar las actividades diarias. A pesar de esto, el sobrepeso aun no es considerada una enfermedad, pero si un estado premorbido de la obesidad que predispone el desarrollo de enfermedades como la diabetes, la hipertensión, las dislipidemias, los infartos, las embolias, entre otros.

Algunas de las causas del sobrepeso pueden ser:

- Los factores genéticos
- Las alteraciones del metabolismo
- Escaso gasto de energía
- Trastornos en la conducta alimentaria
- Metabolismo demasiado lento

OBESIDAD

La obesidad por el contrario, si se encuentra establecida como una enfermedad que puede originar morbilidad y mortalidad especificas, pues a lo largo del tiempo se ha demostrado que tiene mas efectos negativos en la reproducción femenina, puesto

que presenta la siguiente sintomatología: hirsutismo, ciclos anovulatorios, amenorrea, disminución de la fertilidad, menarca temprana o tardía y menopausia temprana. La obesidad, además, se puede clasificar en dos:

- Obesidad primaria: definida como el desequilibrio que existe entre la energía requerida y la energía gastada.
- Obesidad secundaria: definida como la acumulación de grasa corporal excesivo multifactorial.

Bibliografía:

- ✚ Universidad del Sureste 2024. Antología de Obesidad y Sobrepeso. Unidad 1. Recuperado el 16 de Enero de 2024.