



Nombre de alumno: Jenifer Elizabeth Velasco Hidalgo

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillen

Nombre del trabajo: Ensayo

Materia: Sobrepeso y obesidad

Grado: 8º Cuatrimestre.

Parcial: 1.

Grupo: LNU17EMC0121- A

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

Introducción

La obesidad y el sobrepeso hoy en día es un tema de suma importancia, como bien sabemos son una acumulación excesiva de grasa, en este escrito hablaremos más a fondo de estas enfermedades, sobre que son, cuales son sus causas, los factores modificables y no modificables, los factores de riesgo que tiene cada una, los síntomas, los tipos de masa en la que se divide el cuerpo y como la OMS clasifica el sobrepeso y la obesidad.

El sobrepeso y la obesidad es una acumulación excesiva de grasa que da como resultado el aumento de peso corporal. 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.

Los factores que condicionan a la obesidad pueden ser modificables (como actividad física, hábitos alimenticios y el modo en que se alimentan) y no modificables (genéticos, hereditarios). Si bien en la etiopatogenia de la obesidad se reconocen factores genéticos, endocrinos, neurológicos, psicológicos y ambientales con un peso específico en cada individuo.

La obesidad es el principal factor de riesgo modificable para el desarrollo de enfermedades crónicas como la diabetes, hipertensión, dislipidemias, enfermedades osteoarticulares y algunos tipos de cáncer como el de mama, próstata e hígado.

El porcentaje de grasa acumulado en el cuerpo es un indicador del riesgo de enfermedades cardiovasculares, en México se recomienda mantener una circunferencia de la cintura menor de 80 cm en mujeres y menor de 94 cm en el hombre.

El peso corporal de una persona puede depender de su masa ósea, masa en grasa, peso en músculo y peso en agua.

Factores de riesgo:

- Genética
- Embarazo
- Cardiovasculares
- Ambiente
- Consumo excesivo de alimentos hipercalóricos
- Falta de sueño
- Lactancia
- Sedentarismo
- Padres

El sobrepeso al igual que la obesidad se caracteriza por el aumento del peso corporal y se acompaña de una acumulación de grasa en el cuerpo.

Las causas del sobrepeso son los factores genéticos y alteraciones del sedentarismo, escaso gasto de energía, TCA y el metabolismo lento.

Los signos del sobrepeso son: ropa apretada, exceso de grasa en la cintura, IMC y circunferencias mayores de lo normal, actividades cotidianas con dificultad y el uso de tallas más grandes.

Sintomatología de la obesidad:

En mujeres con obesidad son hirsutismo, ciclos anovulatorios, amenorrea, disminución de la fertilidad, menarca temprana o tardía y menopausia temprana e infertilidad.

En hombres se relaciona con oligoesperma, impotencia y niveles bajos de testosterona.

Clasificación del sobrepeso y obesidad

La OMS reconoce como sobrepeso un IMC > 25 kg/m². También subclasifica a la obesidad en obesidad tipo I (IMC >30 - 34.9 kg/m²), obesidad tipo II (IMC > 35 - 39.9 kg/m²) y obesidad tipo III (IMC >40 kg/m²).

La obesidad primaria es el desequilibrio entre aporte de grasas y la oxidación lipídica que dan como resultado un desbalance graso.

En cambio, la obesidad secundaria se asocia con el acumulo de grasa corporal excesivo procedentes de factores genéticos, hipotalámicos, endocrinopatías, hipersecreción y corticoadrenal.

El peso corporal divide al cuerpo en:

- Masa grasa la cual comprende toda la grasa incluida la del encéfalo, esqueleto y el tejido adiposo.
- Masa sin grasa esta se divide en agua, proteínas y minerales, no tiene tejido adiposo y esta formada por agua, huesos, músculos esqueléticos, pequeña cantidad de grasa esencial de órganos internos, medula ósea y tejido nervioso.

La grasa del cuerpo se divide en esencial o almacenada; la grasa esencial es necesaria para el funcionamiento fisiológico normal, esta se encuentra en la medula ósea, corazón, pulmones, hígado, bazo, riñones, músculos, tejidos ricos en lípidos del sistema nervioso.

En los hombres, alrededor de 3 por ciento de la grasa es esencial; en la mujer es mayor, alrededor del 12 por ciento, ya que también se incluye en la mujer grasa corporal sexual específica de las mamas, la pelvis y los muslos.

La principal reserva de energía del cuerpo es la grasa almacenada en forma de triglicéridos en depósitos formados en tejido adiposo procedente de la dieta.

Conclusión

Como podemos darnos cuenta estas dos enfermedades son preocupantes ya que pueden desencadenar otro tipo de patologías más graves, por eso es importante implementar una buena educación nutricional para la sociedad para lograr hacer un cambio positivo tanto en su salud física como mental, ya que hoy en día la tecnología también ha influido de manera positiva, pero más en forma con el sedentarismo, por eso México es uno de los 5 países de Latinoamérica con la prevalencia más alta de sobrepeso.

Bibliografía:

- ✚ Universidad del Sureste 2024. Antología de sobrepeso y obesidad. Unidad 1. Recuperado el 20 de enero de 2024.