



**Mi Universidad**

**Ensayo**

*Nombre del Alumno: pablo David Gómez Valdez*

*Parcial: I*

*Nombre de la Materia: sobrepeso y obesidad*

*Nombre del profesor: Daniela Méndez*

*Nombre de la Licenciatura: Nutrición*

*Cuatrimestre: 8°*

El sobrepeso y la obesidad son condiciones médicas caracterizadas por un exceso de grasa corporal que puede tener efectos adversos en la salud. Se relacionan con un desequilibrio entre la ingesta de calorías y el gasto energético. Factores como la dieta poco saludable, la falta de actividad física y predisposición genética contribuyen a su desarrollo. Estas condiciones aumentan el riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes y otras complicaciones. La lucha contra el sobrepeso y la obesidad implica adoptar un estilo de vida saludable que incluya una dieta balanceada y la práctica regular de ejercicio físico.

El sobrepeso y la obesidad son condiciones de salud pública que han experimentado un aumento significativo en prevalencia a nivel mundial. Epidemiológicamente, estas condiciones están asociadas con diversos factores, como la dieta, la actividad física, la genética y el entorno socioeconómico.

La clasificación del sobrepeso y la obesidad se realiza comúnmente mediante el índice de masa corporal (IMC), que se calcula dividiendo el peso en kilogramos por la altura en metros al cuadrado. La Organización Mundial de la Salud (OMS) establece que un IMC entre 25 y 29.9 se considera sobrepeso, mientras que un IMC de 30 o superior indica obesidad.

En cuanto a la saciedad, la regulación del apetito y la ingesta de alimentos es un aspecto crucial en el manejo del sobrepeso y la obesidad. Factores hormonales, como la leptina y la grelina, desempeñan un papel clave en la señalización de la saciedad y el hambre, respectivamente. Desafíos en este sistema pueden contribuir al desarrollo y mantenimiento de estas condiciones.

El diagnóstico del sobrepeso y la obesidad implica evaluar no solo el IMC, sino también considerar otros factores de riesgo, como la circunferencia de la cintura y la presencia de comorbilidades, como la diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares. Un enfoque integral, que incluya la historia clínica, evaluación física y pruebas adicionales según sea necesario, es esencial para un diagnóstico preciso.

En el contexto del crecimiento, es preocupante observar un aumento de la obesidad infantil, ya que puede tener consecuencias a largo plazo para la salud. La prevención y el tratamiento temprano son fundamentales para abordar este problema, involucrando a profesionales de la salud, padres y educadores en estrategias que promuevan estilos de vida saludables.

En resumen, el sobrepeso y la obesidad son fenómenos epidemiológicos complejos, con diversas ramificaciones para la salud pública. Su clasificación, la comprensión de la saciedad, el diagnóstico preciso y la atención al crecimiento en la población infantil son aspectos esenciales para abordar eficazmente este creciente desafío de salud.

En conclusión sobrepeso y la obesidad son condiciones de salud pública crecientes que se asocian con diversas patologías, como diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y problemas musculoesqueléticos. Esta epidemia global se atribuye a factores como la dieta poco saludable, la falta de actividad física y factores genéticos. Abordar estos problemas requiere enfoques integrales que promuevan la alimentación balanceada, el ejercicio regular y la conciencia sobre la importancia de mantener un peso corporal saludable.

Bibliografía: Antologías UDS sobrepeso y obesidad

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/>

<https://www.gob.mx/promosalud/acciones-y->