



Nombre del Alumno: Sandra Amairani López Espinosa

Nombre del tema: Situación de la salud actual

Parcial: 1

Nombre de la Materia: Sobrepeso y obesidad

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillen

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: 8

Situación de la salud actual.

Hoy en día una de las enfermedades más comunes en el país es el sobre peso y la obesidad, son una acumulación anormal o excesiva de grasa en el cuerpo que corresponde a un aumento de peso corporal, más de 1.100 millones de personas superan su peso saludable, y por otro lado la obesidad también presenta una tendencia. Según la Encuesta Nacional de Salud entre 1987 y 2006, a partir de datos antropométricos, refleja que la prevalencia de la obesidad en la población adulta se duplicó. En nuestro país, el exceso de peso es un problema de salud muy prevalente, que afecta al 62% de los adultos, un 22,9% presenta obesidad y un 39,4% sobrepeso.

Este problema incluye factores no modificables como genético-hereditarios, geográficos, etc; Y modificables, en los que debemos centrar nuestros esfuerzos, alimentación, AF, etc. Los factores causales que son modificables están ligados al estilo de vida y como consecuencia, la prevención y el tratamiento de la obesidad deben concebirse con estrategias que contemplen un menor consumo de alimentos de alta densidad energética y llevar a cabo una vida más activa.

Todos estos factores genéticos, endocrinos, neurológicos, psicológicos y ambientales generalmente en conjunto tienen que ver con un desequilibrio entre la energía ingerida y el gasto realizado, es decir el estado de nutrición de cada individuo, y de esta forma la dieta y AF son pilares básicos para su prevención y su tratamiento. Actualmente en México el sobrepeso y la obesidad demuestran una enfermedad común debido a su magnitud y su rápida evolución teniendo como consecuencias diversas enfermedades de mayor riesgo que pueden llegar a ser de tipo crónicas como lo son las enfermedades cardiovasculares, diabetes, el cáncer y la presión arterial aumentando los índices de mortalidad en general ya que es una enfermedad que involucra a todos los grupos de edad, y todas las clases sociales.

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 y es producido por un mal estado de nutrición del paciente, es también una condición que predispone al desarrollo de las enfermedades como diabetes, hipertensión, elevación de grasas en sangre, infartos, embolias, algunos tipos de cáncer y favorece la muerte prematura.

En México, se recomienda mantener una circunferencia de cintura menor de 80 cm en la mujer y menor de 94 cm en el hombre ya que los niveles arriba puede indicar que podría llegar a tener sobre peso u obesidad.

Algunos de los signos son:

- La ropa queda apretada y se empiezan a usar tallas más grandes
- Aumento de peso
- Hay exceso de grasa en la cintura
- El IMC y la circunferencia de cintura son más altos que lo normal
- Actividades cotidianas comienzan a realizarse con lentitud o dificultad

Además la obesidad puede llevar a obtener un síndrome metabólico siempre y cuando existan en conjunto tres de estas alteraciones, provocando alto índice de morbilidad y mortalidad:

- Triglicéridos séricos mayor de 150 mg/dL,
- Colesterol total mayor a 200 mg/dl
- Concentración de lipoproteína de alta densidad inferior a 40 mg/dl en varones y 50 mg/dl en mujeres.
- Presión arterial de 135/85 mm HG
- Intolerancia a la glucosa con niveles de glucemia de 110 mg/dl o superior
- Resistencia a la insulina.

En mujeres puede llegar a tener repercusiones a nivel fértil además hirsutismo, ciclos anovulatorios, amenorrea, menarca temprana o tardía y menopausia temprana, y en hombres se relaciona con oligosperma, impotencia y niveles bajos de testosterona, siendo aspectos que debilitan la reproducción sexual. Para que nosotros los especialistas en nutrición podamos hacer un dx, es necesario basarnos del IMC, respetando los índices:

- $>25-29 \text{ kg/m}^2$ = Sobrepeso
- $>30-34.9 \text{ kg/m}^2$ = Ob1
- $>35-39.9 \text{ kg/m}^2$ = Ob2
- $>40 \text{ kg/m}^2$ = Ob3

A la obesidad primaria podemos describirla como un desequilibrio de energía entre la requerida y la gastada, un desequilibrio entre el aporte de grasas y la oxidación lipídica, como resultado de un desbalance graso. Y en la obesidad secundaria el acumulo de grasa es procedente de factores genéticos, hipotalámicos,

endocrinopatías y aumento del cortisol. Y para hacer un buen dx es necesario saber que la grasa del cuerpo se divide en esencial que es para una función fisiológica normal y podemos encontrarla en la médula ósea, el corazón, pulmones, hígado, el bazo, riñones, músculos y los tejidos ricos en lípidos del sistema nervioso. El varón tiene alrededor de 3% y la mujer, alrededor del 12% ya que incluye grasa de las mamas, la pelvis y los muslos; Por otro lado la grasa almacenada es la principal fuente de energía y se almacena en forma de TG en depósitos del TA procedentes de la dieta y llegan al hígado formando quilomicrones y LPL.

Si bien podemos darnos cuenta, hoy en día la obesidad está normalizándose demasiado dentro de la sociedad, ya sea por moda o mucha gente llega a confundir la idea de amarse y aceptar su cuerpo tal y como es, cosa que va afectando cada vez más a la población. La obesidad es una enfermedad que como antes vimos conlleva a consecuencias graves que pueden provocar la mortalidad prematura y es por eso que se debe normalizar el cuidado de la salud en todos los ámbitos, desde la alimentación, los hábitos de vida y aceptar que el estar gordito no es estar bonito, es estar enfermo.

Fuente de consulta.

Universidad del Sureste. (2024). Libro de Sobrepeso y obesidad. Recuperado el 19/01/2024, de plataformaeducativauds.com.mx Sitio web: <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/a646f180230bc90683b7059b9557af4b-LC-LNU803%20SOBREPESO%20Y%20OBESIDAD.pdf>