



Sylvia Mileth Gutierrez Citalan.

L.N Daniela Monserrat Mendez
Guillen

Ensayo: La batalla de la
desinformación en el sobrepeso y
obesidad.

MATERIA: SOBREPESO Y OBESIDAD

Octavo cuatrimestre. Nutrición – A.

Comitán de Domínguez Chiapas a 18 de Diciembre de 2024

En actual México en el que vivimos podría decir que el sobrepeso y obesidad está muy normalizado, hoy en día se conoce como una epidemia, pero a un que muchos opinan al respecto veamos, que nos dice la literatura, conozcamos más de esta enfermedad.

¿QUÉ ES EL SOBREPESO?

Es un estado pre mórbido de la obesidad y al igual que esta 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.

¿QUÉ ES LA OBESIDAD?

La obesidad (índice de masa corporal ≥ 30 kg/m²) es una 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 socia

DATOS ALARMANTE

En nuestro país, el exceso de peso es un problema de salud muy prevalente, que afecta al 62% de los adultos (estudio ENSANUT): un 22,9% presenta obesidad y un 39,4% sobrepeso.

La Norma Oficial Mexicana 008 del año 2010, la define como acumulación anormal y excesiva de grasa corporal. Ambas, se acompañan de alteraciones metabólicas que incrementan el riesgo para desarrollar comorbilidades tales como: hipertensión arterial, diabetes mellitus tipo 2, enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares, así como algunas neoplasias en mama, endometrio, colon y próstata, entre otras.

CAUSAS DEL SOBREPESO Y OBESIDAD

Los factores genéticos y las alteraciones del metabolismo • Una excesiva e incorrecta alimentación asociada a la falta de ejercicio (escaso gasto de energía) • Los trastornos en la conducta alimentaria (ansiedad) Metabolismo demasiado lento

COMORBILIDADES

La obesidad está considerada una enfermedad que origina problemas de morbilidad y mortalidad específicas, como el síndrome metabólico, que es el conjunto de 3 o más de las siguientes alteraciones:

- Circunferencia de cintura mayor a 102 cm en los varones y a 88 cm en las mujeres.
- 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.

CLASIFICACIÓN DEL SOBREPESO

La estrategia más utilizada para la clasificación de la obesidad es el Índice de Masa Corporal de Quetelet (IMC), o la relación de peso en kilogramos/altura en m² del individuo. La clasificación de la Organización Mundial de la Salud (OMS) reconoce como sobrepeso todo IMC por arriba de 25kg/m² y subclasifican a la obesidad en tres clases: • Sobrepeso se considera el exceso de grasa subcutánea independiente de la zona de acumulación. $IMC \geq 25- 29m^2$. • Obesidad tipo I se considera al exceso de masa corporal o porcentaje de grasa independientemente del sitio de acumulación. $IMC \geq 30- 34.9m^2$. • Obesidad tipo II, se dice que es el exceso de grasa subcutánea en el tronco y el abdomen (androide). $IMC \geq 35- 39.9 kg/m^2$. • Obesidad tipo III, exceso de grasa abdominal visceral y exceso de grasa en la región glútea y femoral (Ginecoide). $IMC \geq 40 kg/m^2$.

OBESIDAD PRIMARIA

La etiología de la obesidad primaria se puede ver como un desequilibrio de energía requerida y la energía gastada, es decir, 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 el volumen y el número de celular, dependiendo de la necesidad de almacenar energía.

OBESIDAD SECUNDARIA

Se asocia al acúmulo de grasa corporal excesivo procedente de factores genéticos, hipotalámicos, también se asocia a endocrinopatías, los pacientes que presentan un insulinooma pueden desarrollar una obesidad, la secreción aumentada de cortisol (hipersecreción cortico adrenal) puede asociarse a la obesidad

Como conclusión podemos ver que la obesidad es una enfermedad y que el tejido adiposo es un órgano que trae consigo comorbilidades como es el síndrome metabólico, hoy muchas personas no se dan cuenta de que la obesidad no solo es por desequilibrio energético, sino que también puede traer factores genéticos, pero las personas a veces no logran verlo, en México los estilos de vida son cada vez peor es por eso que la atención temprana debe ser abordada por el personal de salud y los expertos en nutrición, pues, el apoyo que se realiza es integral.

BIBLIOGRAFIA

Antologia del sureste 2024 Sobrepeso y Obesidad Pag (9-22)