



Jazmín Mazariegos Aguilar

L.N Daniela Monserrat Méndez
Guillen

SOBREPESO Y OBESIDAD

Ensayo Nutrición -A

8tavo cuatrimestre

Ensayo de sobre peso y obesidad

La obesidad y el sobrepeso son causas de muchos problemas de salud en todo el mundo. Estas condiciones, caracterizadas por un exceso de grasa corporal, no solo afectan la apariencia física, sino que también representan riesgos significativos para la salud. Este ensayo breve explora las causas, consecuencias y la importancia de abordar este problema creciente.

Las causas de la obesidad y el sobrepeso son multifacéticas, vinculadas a factores genéticos, hábitos alimenticios poco saludables y estilos de vida sedentarios. La disponibilidad abundante de alimentos procesados y la falta de actividad física contribuyen a la acumulación de peso no deseado. Además, factores socioeconómicos pueden limitar el acceso a opciones de alimentos más saludables.

Las consecuencias de estas condiciones van más allá de la imagen corporal. Problemas de salud como diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y trastornos musculoesqueléticos están asociados con la obesidad. Además, la carga emocional y psicológica, como la baja autoestima y la depresión, se suma a los impactos individuales.

Abordar la obesidad y el sobrepeso implica cambios en varios niveles. A nivel individual, adoptar hábitos alimenticios equilibrados y una vida activa es esencial. A nivel comunitario, fomentar entornos que promuevan opciones saludables y actividad física puede marcar la diferencia. Las políticas públicas también desempeñan un papel crítico al regular la publicidad de alimentos poco saludables y promover la educación nutricional.

En resumen, la obesidad y el sobrepeso no solo son problemas estéticos, sino preocupaciones de salud pública que requieren una acción colectiva. La conciencia, la educación y los cambios en el estilo de vida son clave para abordar este desafío global y construir un futuro más saludable.

Según con los resultados en la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2006

(ENSANUT) los datos de sobrepeso, reportaban una prevalencia mayor en hombres que en mujeres adultas: 37.4 por ciento de las mujeres y 42.5 por ciento de los hombres presentaba esta situación nutricia, con un promedio nacional de 40 por ciento. Sucede lo contrario en la categoría de obesidad, donde se encontraba que la proporción mayor es

en las mujeres con 34.5 por ciento presentaban obesidad, y el 24.2 por ciento en los hombres se ubicaban en esta categoría, el promedio nacional es de 29.4 por ciento de personas obesas en México. Es necesario tener en cuenta las causas más frecuentes de mortalidad en individuos que presentan un IMC superior a 30 kg/m², los signos que las mujeres experimentan 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, siendo aspectos que debilitan la reproducción sexual y la demografía se ve alterada por la alta incidencia de obesidad y sus consecuencias.

La clasificación de la obesidad es:

Sobrepeso se considera el exceso de grasa subcutánea independiente de la zona de acumulación. IMC \geq 25- 29m². Obesidad tipo I se considera al exceso de masa corporal o porcentaje de grasa independientemente del sitio de acumulación. IMC \geq 30- 34.9m². 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/m². Obesidad tipo III, exceso de grasa abdominal visceral y exceso de grasa en la región glútea y femoral (Ginecoide). IMC \geq 40 kg/m².

.El tratamiento nutricional para la obesidad implica adoptar un enfoque integral que combine cambios en la alimentación, la actividad física y la modificación de comportamientos. Aquí se describen algunos principios fundamentales:

Evaluación Nutricional:

Antes de establecer un plan, es crucial realizar una evaluación nutricional completa. Esto incluye medir el índice de masa corporal (IMC), evaluar la ingesta calórica, analizar los hábitos alimenticios y considerar factores de riesgo.

Establecimiento de Metas Realistas:

Definir metas alcanzables es esencial. Establecer objetivos a corto y largo plazo puede ayudar a mantener la motivación y el compromiso.

Control de Porciones:

Aprender a reconocer y controlar las porciones es crucial. Utilizar platos más pequeños, prestar atención a las señales de saciedad y evitar comer en exceso son estrategias útiles.

Selección de Alimentos Nutritivos:

Priorizar alimentos ricos en nutrientes como frutas, verduras, granos enteros y proteínas magras es fundamental. Reducir el consumo de alimentos altos en grasas saturadas, azúcares y sodio también es clave.

Frecuencia de Comidas:

Distribuir las comidas a lo largo del día puede ayudar a mantener niveles de energía estables y prevenir los atracones alimenticios. Optar por comidas más pequeñas y frecuentes puede ser beneficioso.

Hidratación:

Consumir suficiente agua es esencial para mantenerse hidratado y puede ayudar a controlar el hambre. A menudo, la sed puede interpretarse erróneamente como hambre.

Educación Nutricional:

Entender los principios básicos de la nutrición y cómo los alimentos afectan el cuerpo puede empoderar a las personas para tomar decisiones informadas sobre su dieta.

Acompañamiento Profesional:

Trabajar con un profesional de la salud, como un nutricionista o dietista, puede proporcionar orientación personalizada y apoyo durante el proceso de pérdida de peso.

Actividad Física:

Combinar cambios en la dieta con un aumento en la actividad física es clave. El ejercicio regular no solo contribuye a la pérdida de peso, sino que también mejora la salud general

SOBREPESO Y OBESIDAD. (s.f). plataformaeducativauds. Recuperado el 18 de enero del 2023 de <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/a646f180230bc90683b7059b9557af4b-LC-LNU803%20SOBREPESO%20Y%20OBESIDAD.pdf>