

MATERIA:

SOBRE PESO Y OBESIDAD

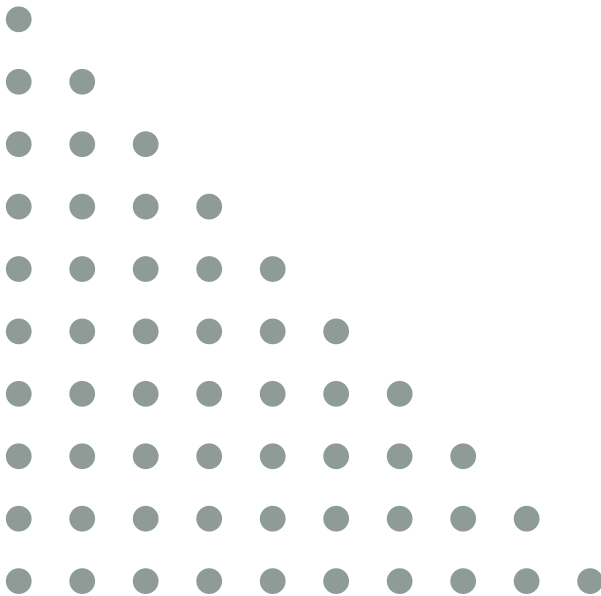
PROFESORA:

DANIELA MONSERRAT MENDEZ

ENSAYO

ALUMNOS:

JONATHAN JIMENEZ GOMEZ



8° CUATRIMESTRE

SOBRE PESO Y OBESIDAD

El sobrepeso y la obesidad son condiciones caracterizadas por una acumulación excesiva de grasa corporal en el cuerpo que puede comprometer seriamente la salud de las personas. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), principalmente se establecen estas condiciones mediante el Índice de Masa Corporal (IMC), un instrumento que indica a las personas en que zonas de peso se encuentran como por ejemplo si están en su peso o tiene un exceso de peso o obesidad. El sobrepeso y la obesidad, son problemas complejos que se ven afectados por una interacción de elementos ya sea por temas biológicos, ambientales, psicológicos y sociales. Una de las causas más relevantes en la actualidad se contribuye al consumo excesivo de alimentos con alto contenido de grasas y azúcares, sumado a un bajo nivel de ejercicio físico debido a estilos de vida cada vez más sedentarios. No obstante, elementos como la predisposición también tienen un rol significativo.

La obesidad se puede clasificar, en primaria que representa un desequilibrio entre la ingesta de alimentos y el gasto energético y la secundaria se deriva como consecuencia de una enfermedad que provoca un aumento de grasa 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 como obesidad. En la actualidad, el exceso de peso en personas de todas las edades (sobrepeso y obesidad) constituye uno de los problemas más importantes de salud pública en el mundo, dada su magnitud, la rapidez de su incremento y el efecto negativo que ejerce sobre la salud a las personas que lo padecen como tal alteraciones metabólicas como:

- Resistencia a la insulina
- Hipotiroidismo
- Sx de cortisol
- Dislipidemias primarias
- Sx de Cushing
- Disminución de la leptina
- Sx metabólico

Otros factores asociados son la adopción de estilos de vida poco saludables provocando factores de riesgo graves como el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles como enfermedades cardiovasculares, el desarrollo de diabetes, hipertensión y algún tipo de cáncer.

El aumento de peso sucede a través del tiempo ya sea por una mala alimentación, falta de actividad física o ya sea por una enfermedad o no estar bien psicológicamente bien (algún TCA) y la mayoría de las personas saben cuándo han aumentado de peso. Como por ejemplo : su ropa ya les queda ajustada tienden a comprar ropa más grande, tienen un exceso de grasa en la cintura, realizan actividades cotidianas con mayor lentitud o dificultad, se fatigan más rápido al subir escaleras.

Algunas causas son:

- Los factores genéticos y las alteraciones del metabolismo
- Un consumo excesivo de alimentos altos en grasa
- Falta de ejercicio (escaso gasto de energía)
- Los trastornos en la conducta alimentaria (ansiedad)
- Metabolismo demasiado lento

Para contrarrestar los índices de obesidad se requiere de estrategias bien elaboradas como pueden ser:

1.- Educación nutricional: Promover una alimentación balanceada en escuelas informando a los padres a los niños, y fomentar la lectura de etiquetas alimentarias para saber qué contiene el alimento.

2.- Fomentar la Actividad Física: promover ideas de ejercicios que se pueden hacer en casa o fuera de ella.

3.- Llevar una alimentación adecuada: brindar información de una alimentación saludable.

4.- Brindar información de prevención primaria y las consecuencias si no se lleva a cabo

- REFERENCIA : universidad del sureste del 2025 antología de sobre peso y obesidad pág. (09-22)

