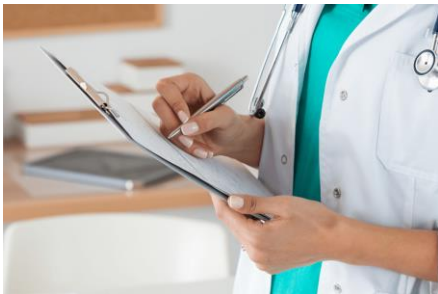


SOBRE PESO Y OBESIDAD

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

“ENSAYO”



**UNIDAD I
SITUACIÓN DE SALUD ACTUAL**

**PROFESORA: DANIELA MONSERRAT
MENDEZ GUILLEN**

**ALUMNO: GERARDO HUMBERTO
AGUILAR CRUZ**

CUATRIMESTRE 8

FECHA DE ENTREGA: 25 DE ENERO DEL 2025

INTRODUCCION

El sobrepeso y la obesidad es el aumento de la grasa de forma excesiva en el cuerpo, esta es multifactorial debido a que existen factores modificables y no modificables.

La obesidad puede conllevar al desarrollo de otras patologías como son. La diabetes mellitus tipo II, hipertensión, etc.

Como herramienta para la detección del sobrepeso y la obesidad se creó el IMC de Quelete, siendo la relación del peso entre la talla, de esta se creó clasificaciones para reconocer en que estadio de obesidad o sobrepeso se encuentra el paciente.

SOBREPESO Y OBESIDAD

El sobrepeso y la obesidad es el aumento de grasa excesiva corporal para poder tener una referencia o indicador se usa el IMC que es la relación del peso y la talla.

La Organización Mundial De La Salud (OMS) indica que un IMC mayor de 25 kg/m² indica sobrepeso y mayor a 30 kg/m² es obesidad.

Algunos factores que provocan la obesidad pueden ser no modificables (genético, hereditario y geográficos) y modificables (la alimentación, realizar activación física).

La etiopatogenia de la obesidad se reconocen factores genéticos, endocrinos, neurológicos, psicológicos y ambientales.

La alimentación y actividad física son básicas para su prevención. La obesidad es un factor de riesgo para desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles (Problemas cardiovasculares, diabetes, cáncer).

Se le considera a la obesidad una enfermedad sistémica y multifactorial, estudios han demostrado la prevalencia de la obesidad es más alta o frecuente en mujeres que en hombres.

Frecuentemente se emplean mediciones de cintura, de cadera y el contorno de la cintura como indicador de riesgo para presentar enfermedades o problemas cardiovasculares

Algunos estudios han asociado la acumulación de grasa en la zona abdominal como un factor de riesgo para enfermedades cardiovasculares.

Los signos más frecuentes para detectar el sobrepeso son: que la ropa que nos quedaba floja ahora nos quede apretada, exceso de grasa en la cintura, tener un IMC alto, dificultades para realizar actividades cotidianas que antes resultaban ser fáciles por ejemplo el amarar las agujetas.

La obesidad genera problemas de morbilidad y mortalidad, por ejemplo el síndrome metabólico es el conjunto de 3 alteraciones: hipertensión, diabetes, obesidad.

Una circunferencia de cintura en hombres debe de ser de 102cm y 88 cm, se debe de mantener monitores constantes de datos bioquímicos al menos 2 veces por año.

Clasificación del sobrepeso y la obesidad

La clasificación más utilizada es el IMC de Quelete

- Normo peso IMC 20-24.9 kg/m²
- Sobrepeso IMC mayor 25-29 kg/m²
- Obesidad I IMC mayor o igual a 30-34.9 kg/m²
- Obesidad II IMC mayor o igual a 35-39.9 kg/m²
- Obesidad III IMC mayor o igual a 40 kg/m²

La obesidad secundaria

Es un acumulo de grasa corporal excesiva procedentes de factores genéticos, hipotalámicos y también se asocia a endocrinopatías.

Algunas enfermedades que pueden provocar obesidad son hipotiroidismo, síndrome de ovario poli quístico (SOP).

Componentes del peso corporal.

Se compone en masa grasa y masa sin grasa este último se divide en agua, proteínas, componentes minerales, musculo esquelético, órganos, medula ósea, tejido nervioso.

La grasa corporal se divide en esencial (es necesaria para el funcionamiento fisiológico normal) y la grasa almacenada se encuentra en áreas del cuerpo específicas en forma de triglicéridos.

Conclusión

La obesidad y el sobrepeso es un problema sistemático y multifactorial por variables modificables y no modificables, que conllevan al desarrollo de comorbilidades crónicas que ya no son remediables. Para determinar el estadio corporal se hace uso del IMC siendo este un indicador del sobrepeso y obesidad, las principales medidas de prevención de esta patología es la dieta, cambios de hábitos, realizar activación física, etc.

BIBLIOGRAFIA:

ANTOLOGIA DE LA UNIVERSIDAD DEL SURESTE. (2025).
COMITAN DE DOMINGUES CHIAPAS. A 25 DE ENERO
DEL 2025
ANTOLOGIA PARA PRACTICAS EN NUTRICION CLINICA I
PAGINAS (9-36)