



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno: Alexa Gabriela Morales Coutiño

Nombre del tema: "Situación de salud actual"

Parcial: I

Nombre de la Materia: Sobre peso y obesidad

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillén

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: 8°



El sobrepeso y la obesidad son condiciones de alarma para la sociedad en la actualidad, ya que son factores que facilitan la complicación y aparición de comorbilidades, que son detonantes importantes para la salud. Hoy en día se tienen diferentes hábitos no saludables que intervienen en la aparición de estas, como; falta de actividad física, consumo excesivo de grasas saturadas, comida rápida en exceso, consumo frecuente o cotidiano de chucherías y dulces.



El sobrepeso y la obesidad se refiere a una acumulación anómala o excesiva en el cuerpo, lo que se ve directamente relacionado con el aumento de peso, con un paso de deterioro sobre otras estructuras del cuerpo. Existe un indicador generalmente usado para conocer la relación del peso con la talla, este es el IMC (índice de masa corporal), aunque su uso es importante para tener un diagnóstico del estado de cuerpo, es importante mencionar que este parámetro no es ideal para usar para toda la comunidad, ya que hay diversos factores que pueden influir con un mal diagnóstico.

Según un estudio del ENSANUT, un 22.9 % presenta obesidad y un 39.4 % sobrepeso, cifras que claramente son preocupantes, ya que hablamos de porcentajes de posibilidades al desarrollo exponencial de comorbilidades. Es importante mencionar que un número importante entre las estadísticas de sobrepeso y obesidad, reflejan resultados importantes en niños, complicando aún más la situación, dado a que este grupo es delicado, pues es la población con más cosas y vida que recorrer.

Los factores para el desarrollo de esta patología, se dividen en dos; están los factores modificables; estilo de vida, hábitos alimenticios, actividad física, descanso, etc. Y están los factores no modificables; edad, sexo, genética, raza, etc.

Los signos específicos de la presencia del sobrepeso y de la obesidad son los siguientes: cambio importante en la talla, se puede notar cuando se empiezan a necesitar tallas más



grandes, pliegues a nivel de la cintura y el abdomen, relación del peso para talla más altas de lo normal y rendimiento deficiente para desenvolver las actividades cotidianas. Un parámetro para corroborar la relación peso y talla, es con el resultado de >25 de IMC.

Las comorbilidades más comunes a causa de la obesidad o el sobrepeso son; acumulación del tejido adiposo, hiperlipidemias, hipertensión arterial (trayendo consigo, cardiopatías, cardiomegalias, insuficiencias cardiacas, eventos cerebrovasculares), resistencia a la insulina, hipoglucemias, etc. Para las mujeres es importante alertarse cuando hay presencia de amenorrea, SOP, desequilibrio en los ciclos anovulatorios y variación en la presencia de la menopausia, son indicadores de daños internos, pues para este punto ya habrá cambios visuales. Para los hombres síntomas como; debilidad sexual y niveles bajos de testosterona.

La obesidad se divide en dos tipos, esta la obesidad primaria; hace referencia a el desequilibrio entre la actividad física y la ingesta calórica, interfiriendo en el buen funcionamiento del metabolismo y la obesidad secundaria; se trata de la acumulación de grasa excesivo por otros factores no modificables como, genética, endocrinopatías, resistencia a la insulina o dependencia, etc.



La presencia del sobrepeso y la obesidad, es un tema del que se habla seguido y del que hay mucha información, sin embargo, no se hace nada al respecto, las acciones y formas de estrategias para tener pequeños cambios se han tomado y ofrecido, pero la sociedad no hace nada por tomarlas y entender las herramientas y las facilidades que se tienen a la mano, y prefieren vivir “bien” para posteriormente cuidarse o cuidarse antes de tener que sobrevivir.



Bibliografía

“UDS, Antología de “Sobrepeso y obesidad”, Pág. 9 – 22.

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/769acb24b5a29e5b76b91d2c4611397a-LC-LNU803%20SOBREPESO%20Y%20OBESIDAD.pdf>