

“ENSAYO”

Nombre del Alumno: Brayan Velasco
Hernández

Materia: Sobre peso y Obesidad

Nombre del Profesor: Daniela
Montserrat Méndez.

Unidad: I

Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: 8vo

¿Qué papel juega el sobre peso y la obesidad hoy en día en la sociedad? Esta pregunta o situación ha sido un punto importante dentro del sector de salud y principalmente de la nutrición donde este tipo de padecimiento se puede identificar o mencionar como una acumulación anormal o excesiva de grasa en el cuerpo que se corresponde con un aumento de peso corporal. El IMC, indicador simple de la relación entre el peso y la talla, se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos.

Es el principal motivo que por medio de este ensayo se explorará la relación que se tiene y que impacta el sobrepeso con la obesidad a nuestros pacientes, así mismo como sus factores negativos las causas y consecuencias, los principales factores que lo ocasionan y datos relevantes sobre cada uno de los padecimientos mencionados.

Si bien en la etiopatogenia de la obesidad se reconocen factores genéticos, endocrinos, neurológicos, psicológicos y ambientales con un peso específico en cada individuo, en general, todo ello se concreta en un desequilibrio entre la energía ingerida y el gasto realizado, y de esta forma dieta y AF son pilares básicos para la prevención y el tratamiento de la obesidad.

En la actualidad se obtienen datos donde el exceso de peso (sobrepeso y obesidad) se considera 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 de la población que lo padece. La importancia del sobrepeso y la obesidad es que son factores de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles (incluidas las cardiovasculares, la diabetes y el cáncer) y en que aumentan significativamente el riesgo de muerte prematura y el uso de los servicios de salud.

Es también considerada como una enfermedad sistémica, crónica y multicausal también tomando en cuenta que esto depende mucho de los países y cómo estén desarrollados económicamente donde puede llegar a involucrar los diferentes grupos de edad que puede llegar a abarcar en estado de gestación, niños, adultos, jóvenes, personas mayores etcétera.

También se toma en cuenta las diferentes etnias las religiones que profesen y cualquier clase social.

Otros factores asociados son la adopción de estilos de vida que se pueden considerar poco saludables y los acelerados procesos de urbanización en los últimos años, coincidiendo con modificaciones con el perfil epidemiológico y de los patrones alimentarios; advirtiéndose que el incremento de la obesidad tiende a desplazarse hacia los grupos con nivel socioeconómico bajo.

Otro tema importante o concepto es la obesidad donde se considera como un estado primorvido de la obesidad lo que también se puede observar como el aumento de peso corporal y la acumulación de grasa y que puede llegar a producir un desequilibrio de las calorías consumidas durante su día a día y la cantidad de energía o calorías que se puede llegar a gastar en una actividad física que es la persona realice.

Aunque también es importante tomar en cuenta que el peso de una persona también depende de su masa grasa, su masa ósea, el peso músculo y el peso que se acumula en agua en todo el cuerpo.

Causas:

Algunas causas del sobrepeso que podríamos mencionar son

Los factores genéticos, algunas alteraciones del metabolismo, una ingesta incorrecta o excesiva en los alimentos, también que que la persona no realice alguna actividad física o deporte, y podríamos mencionar que también los trastornos son importantes ya que pueden ocasionarles un impacto negativo como podría ser la depresión, la ansiedad ,la bulimia ,la anorexia entre otros.

Quizás una de las preguntas que la mayoría de las personas se puede hacer cuando atraviesan por un padecimiento como es el sobrepeso y la obesidad es qué signos tengo que presentar para identificarme como uno de ellos podría ser que la ropa que te solía quedar normalmente bien ahora pase a apretarte, que empieces a usar diferentes tallas más grandes de las que utilizabas, un exceso de grasa en la cintura o por algunas extremidades del cuerpo como las piernas la cadera los brazos las pantorrillas.

Para concluir este ensayo se requiere una comprensión profunda de las causas y consecuencias que estos padecimientos pueden ocasionar a las personas lo que puede ser importante para reconocer que la obesidad y el sobrepeso no son solo problemas individuales, sino también problemas sociales y económicos que requieren una acción coordinada.

Como opinión personal y punto de vista como estudiante de la licenciatura de nutrición es hora de que cambiemos nuestra forma de pensar acudamos con especialistas en la salud cambiemos nuestros estilos de vida, nuestra manera de alimentarnos en mejorar nuestros hábitos tanto alimenticios como personales para adquirir mejor condiciones este físicas, emocionales y en la salud.