



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno: Gpe Elizabeth Hidalgo Ruiz

Nombre del tema: Situación de salud actual

Parcial: I

Nombre de la Materia: Sobrepeso y obesidad

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Mendez Guillen

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: Octavo

Situación de salud actual

El sobrepeso y la obesidad, es una enfermedad sistémica, crónica y multicausal que se considera como un exceso anormal de grasa en el cuerpo. Es un problema de salud pública a nivel mundial que afecta a millones de personas de diferentes géneros, edades y contextos socioeconómicos. Estos trastornos no solo afectan la calidad de vida de las personas que lo padecen, sino que también son factores de riesgo para diversas enfermedades crónicas no transmisibles y que aumentan el riesgo de muerte prematura y el uso de servicios de salud.

La clasificación del sobrepeso y la obesidad se basa principalmente en el índice de masa corporal (IMC), que mide una relación entre el peso y la altura de una persona adulta que estima si su peso está dentro de un rango saludable. El IMC se calcula utilizando la siguiente fórmula:

$$\text{IMC} = \text{peso (kg)} / \text{altura (m)}^2$$

- Sobrepeso se considera el exceso de grasa subcutánea independiente de la zona de acumulación. $\text{IMC} \geq 25$ - 29 m^2 .
- Obesidad tipo I se considera al exceso de masa corporal o porcentaje de grasa independientemente del sitio de acumulación. $\text{IMC} \geq 30$ - 34.9 m^2 .
- Obesidad tipo II, se dice que es el exceso de grasa subcutánea en el tronco y el abdomen (androide). $\text{IMC} \geq 35$ - 39.9 kg/m^2 .
- Obesidad tipo III, exceso de grasa abdominal visceral y exceso de grasa en la región glútea y femoral (Ginecoide). $\text{IMC} \geq 40 \text{ kg/m}^2$.

Actualmente, México y Estados Unidos ocupan los primeros lugares de prevalencia mundial de obesidad. De acuerdo con los resultados de la ENSANUT la prevalencia del sobrepeso u obesidad en la población mayor de 20 años es mayor en las mujeres (73.0 %) que en los hombres (69.4 %). En los adolescentes el 35 % tiene sobrepeso y obesidad. Los síntomas que presentan las mujeres con obesidad son: hirsutismo, ciclos anovulatorios, amenorrea, disminución de la fertilidad, menarca temprana o tardía y menopausia temprana e infertilidad. Mientras que en los hombres se relaciona con oligospermia, impotencia y niveles bajos de testosterona, ciertos aspectos debilitan la reproducción sexual.

Causas del sobrepeso y la obesidad

Son el resultado de un desequilibrio entre las calorías consumidas y las calorías gastadas por el cuerpo. Aunque este concepto puede parecer simple las causas que lo originan son complejas y multicausales. Entre los principales factores que contribuyen al aumento de peso se encuentran la alimentación poco saludable, la falta de actividad física, factores genéticos y aspectos socioeconómicos.

- Factores genéticos y alteraciones del metabolismo

- Una excesiva e incorrecta alimentación: Dieta alta en calorías, grasas saturadas, azúcares y productos procesados.
- Trastornos de conducta alimentaria (ansiedad) y metabolismo demasiado lento.

Consecuencia del sobrepeso y obesidad

Las consecuencias del sobrepeso y la obesidad son graves y van más allá de la apariencia física. Estas condiciones aumentan el riesgo de desarrollar una serie de enfermedades crónicas como: diabetes, hipertensión, dislipidemias, enfermedades osteoarticulares, tipos de cánceres como el de mama, próstata e hígado

Componentes del peso corporal

El peso corporal de una persona se compone de varios componentes que reflejan la cantidad de grasa, músculo, hueso, agua y otros tejidos presentes en el cuerpo. Se utilizan dos compartimentos que dividen el cuerpo en masa grasa y el otro que es masa magra. La cantidad de grasa corporal es un indicador y su medición es esencial para detectar condiciones como el sobrepeso y la obesidad. Se estima que un porcentaje de grasa corporal saludable varía entre los siguientes rangos: Hombres (10- 20 %) y mujeres (20% - 30 %)

Soluciones y medidas preventivas

- Educación nutricional: es uno de los pilares fundamentales para la prevención del sobrepeso y la obesidad es una nutrición adecuada. La información sobre cómo llevar una dieta equilibrada y saludable para marcar una gran diferencia en los hábitos alimentarios de la población algunas de las herramientas podrían ser: Promover el consumo de alimentos frescos y naturales, programas educativos en las escuelas y campañas
- Fomento de la actividad física: El sedentarismo es una de las principales causas del sobrepeso y la obesidad. Para prevenir estas condiciones es necesario aumentar la actividad física en todos los sectores de la sociedad
- Intervenciones médicas y apoyo psicológico

El sobrepeso y la obesidad son problemas complejos que afectan a millones de personas en todo el mundo y que tienen serias consecuencias para la salud pública. Las causas de estas condiciones son diversas y están relacionadas con factores genéticos, endocrinos, neurológicos, psicológicos y ambientales. Combatir estas enfermedades requiere de un enfoque que tome en cuenta múltiples aspectos que impliquen educación y promoción de hábitos saludables. Solo a través de un esfuerzo podemos frenar el avance de esta enfermedad y mejorar la calidad de vida de las personas afectadas. La prevención y el tratamiento adecuado son fundamentales para garantizar un futuro más saludable para todos.

Referencias bibliograficas

Universidad del sureste. Apuntes I Practicas en nutrición clínica

Antología pag. 9 - 22

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