

WDS

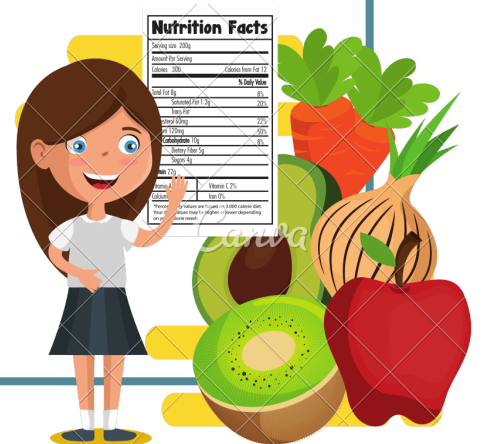
Nombre: Lourdes Aylin Velasco Herrera.

Materia: Sobrepeso y obesidad

Maestra: Daniela Monserrat Méndez guillen.

Fecha: 25 de enero del 2025

Grado y grupo: NLU - 8A



Introducción

Actualmente el sobrepeso y la obesidad son un problema de interés mundial ya que con el paso del tiempo se extiende con rapidez, donde la importancia del sobrepeso y la obesidad estriba en que son factores de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles.

Y se calcula que cada año mueren 2.6 millones de personas a causa de la obesidad o el sobrepeso y que para el año 2015 habrá aproximadamente 2 300 000 adultos con sobrepeso, más de 700 millones con obesidad y más de 42 millones de niños menores de cinco años con sobrepeso.

Por eso es de vital importancia que se aborden políticas públicas sobre este tema ya que con el paso del tiempo se va expandiendo significativamente.

Generalidades

Estas comorbilidades son condiciones de salud que han adquirido una relevancia creciente en todo el mundo debido a su relación con diversas enfermedades crónicas, como la diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer. A pesar de ser prevenibles, estas afecciones se han convertido en una de las principales preocupaciones en términos de salud pública, afectando a millones de personas en diversos países.

La causa principal es un desequilibrio energético, donde el consumo de calorías excede la cantidad de calorías que el cuerpo necesita para funcionar y mantenerse.

1. **Estilo de vida sedentario:** Con el auge de la tecnología y el sedentarismo asociado al trabajo de oficina, el entretenimiento digital y el transporte motorizado, las personas pasan muchas horas sin moverse, lo que contribuye al aumento de peso.
2. **Dieta poco saludable:** El consumo de alimentos ultra procesados, ricos en azúcares, grasas saturadas y sodio, es otro factor clave. Además, las porciones grandes y el consumo frecuente de bebidas azucaradas o alcohólicas también favorecen el aumento de peso.
3. **Factores genéticos y biológicos:** La predisposición genética puede influir en la cantidad de grasa corporal que una persona puede almacenar y en la forma en que su cuerpo regula el hambre y el metabolismo.
4. **Factores psicológicos y emocionales:** Muchas personas recurren a la comida como una forma de lidiar con las emociones, lo que a menudo conduce a comer en exceso, especialmente alimentos poco saludables.

La obesidad está considerada una enfermedad que origina problemas de morbilidad y mortalidad específicas, como el síndrome metabólico que es el conjunto de 3 o más de las siguientes alteraciones:

- Circunferencia de cintura mayor a 102 cm en los varones y a 88 cm en las mujeres
- Triglicéridos séricos mayor de 150 mg/dL
- Colesterol total mayor a 200 mg/dl
- Concentración de lipoproteína de alta densidad inferior a 40 mg/dl en varones y 50 mg/dl en mujeres.
- Presión arterial de 135/85 mm HG
- Intolerancia a la glucosa con niveles de glucemia de 110 mg/dl o superior
- Resistencia a la insulina.

Pero también la clasificación del sobrepeso y la obesidad se realiza principalmente a través del Índice de Masa Corporal (IMC), que es una medida utilizada para evaluar el peso en relación con la altura de una persona.

El IMC proporciona una aproximación para identificar si una persona tiene un peso saludable o si presenta un exceso de peso que podría aumentar el riesgo de desarrollar enfermedades asociadas, como enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y ciertos tipos de cáncer.

Las categorías de IMC son las siguientes:

1. Bajo peso:

- $IMC < 18.5$: Se considera que una persona tiene bajo peso si su IMC es inferior a 18.5. Esto puede implicar un riesgo de desnutrición y otros problemas de salud relacionados con la falta de nutrientes.

2. Peso normal o saludable:

- IMC entre 18.5 y 24.9

3. Sobrepeso:

- IMC entre 25 y 29.9: Se considera sobrepeso cuando el IMC está en este rango.
- $IMC \geq 30$: La obesidad es un exceso de grasa corporal que presenta un riesgo significativo para la salud.

Aunque el IMC es una herramienta útil, no tiene en cuenta la distribución de la grasa corporal, que también es importante para evaluar el riesgo de enfermedades. En este sentido, se utilizan otras mediciones como la circunferencia de la cintura o la relación cintura-cadera (RCC), que pueden ayudar a identificar el tipo de sobrepeso u obesidad.

La clasificación del sobrepeso y la obesidad se basa principalmente en el IMC, aunque también es importante considerar la distribución de grasa corporal y otros factores de riesgo. La obesidad es una condición que no solo afecta la estética, sino que tiene graves repercusiones para la salud.

Es esencial adoptar hábitos de vida saludables, como una dieta balanceada y la práctica regular de ejercicio, para prevenir y manejar el sobrepeso y la obesidad y reducir los riesgos de enfermedades asociadas.

El diagnóstico del sobrepeso y la obesidad se realiza a través de varias herramientas y evaluaciones, cuyo objetivo principal es determinar si una persona tiene un exceso de peso y qué tan alto es su riesgo de desarrollar problemas de salud asociados con la obesidad. El diagnóstico involucra principalmente la medición del Índice de Masa Corporal (IMC), pero también puede incluir otros métodos para obtener una evaluación más precisa del estado de salud general del individuo.

Conclusion

El sobrepeso y la obesidad son problemas de salud globales que afectan a millones de personas en todo el mundo y que tienen importantes repercusiones para la salud pública. Estas condiciones no solo son el resultado de un desequilibrio entre la ingesta calórica y el gasto energético, sino que también están influenciadas por una serie de factores genéticos, metabólicos, ambientales y sociales.

A través del diagnóstico, que incluye herramientas como el Índice de Masa Corporal (IMC), la circunferencia de la cintura, y el análisis de la composición corporal, se puede evaluar el grado de exceso de peso y su posible impacto en la salud. Sin embargo, es importante recordar que el IMC no proporciona una evaluación exhaustiva de la distribución de la grasa corporal ni tiene en cuenta la masa muscular, por lo que se recomienda complementarlo con otras mediciones para obtener una visión más precisa.

La prevención y el tratamiento del sobrepeso y la obesidad requieren un enfoque multidisciplinario. Modificar los hábitos alimenticios, aumentar la actividad física, y en algunos casos, el apoyo psicológico, son componentes clave para manejar estas condiciones de manera efectiva. La educación y la sensibilización sobre los riesgos del exceso de peso, así como el acceso a entornos saludables, son esenciales para frenar la creciente prevalencia de estas enfermedades.

Bibliografía

Universidad del sureste, antología de sobrepeso y obesidad, 2025, pdf.