

UNIVERSIDAD DEL SURESTE
SOBREPESO Y OBESIDAD
ACTIVIDAD: ENSAYO PRIMERA
UNIDAD
CATEDRÁTICO: DANIELA
MONSERRAT GUILLÉN MÉNDEZ
ALUMNA: KARLA DANIELA PINTO
LARA
LICENCIATURA EN NUTRICIÓN
8°A
25/ENERO/25

El sobrepeso y la obesidad son problemas de salud pública que continúan en ascenso a nivel mundial, afectando a una proporción cada vez mayor de la población adulta. Estas condiciones, que se caracterizan por una acumulación excesiva de grasa corporal, no solo inciden en la calidad de vida de quienes las padecen, sino que también representan un desafío para los sistemas de salud. De acuerdo con el índice de masa corporal (IMC), una herramienta sencilla pero efectiva, un IMC superior a 25 indica sobrepeso y a partir de 30, obesidad. La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha señalado que la obesidad es la enfermedad metabólica más común en los países desarrollados.

En nuestro país, los datos no son menos preocupantes: un 62% de los adultos padece exceso de peso, con casi un cuarto de la población en situación de obesidad y más de un 39% con sobrepeso. Esta alarmante tendencia subraya la urgencia de implementar políticas públicas eficaces para combatir la obesidad, dado su impacto directo sobre la salud metabólica, cardiovascular y mental, y su relación con la mortalidad prematura. La magnitud del problema exige una respuesta integral, que no solo aborde los factores individuales, sino también los sociales y ambientales que facilitan su expansión.

La obesidad y el sobrepeso, aunque suele ser determinado por factores genéticos, endocrinos y ambientales, resultan principalmente de un desequilibrio entre la energía ingerida y el gasto calórico. Este problema de salud pública global ha crecido rápidamente, con graves consecuencias, ya que aumenta el riesgo de enfermedades crónicas como las cardiovasculares, la diabetes y ciertos tipos de cáncer. Además, contribuye a una mayor mortalidad prematura y sobrecarga los sistemas de salud. Por ello, la prevención y tratamiento a través de una dieta adecuada y actividad física son esenciales para combatir esta creciente amenaza. El sobrepeso es un estado previo a la obesidad, que se caracteriza por un aumento del peso corporal y una acumulación excesiva de grasa. Esto ocurre cuando hay un desajuste entre las calorías consumidas en la dieta y las calorías quemadas a través de la actividad física. Además, el porcentaje de grasa corporal se ha relacionado con el riesgo de enfermedades cardiovasculares, lo que ha llevado al uso más frecuente de medidas como el índice cintura/cadera (ICC) y el contorno de la cintura como indicadores de este riesgo.

Aunque si bien la evaluación del sobrepeso es una constante evolución y cada día hay nuevos métodos de evaluación, es importante saber primero la composición corporal de cada

individuo y tener en cuenta que si hay un exceso de grasa sí podrían existir comorbilidades derivadas de esta.

Por ejemplo, En México, se recomienda mantener una circunferencia de la cintura menor de 80 cm en la mujer y menor de 94 cm en el hombre. Niveles por arriba de estos parámetros se asocian con un mayor riesgo de desarrollar las enfermedades indicadas previamente. El sobrepeso suele ser catalogado crónico ya que el aumento de peso es de manera prolongada en un largo periodo de tiempo, como antes se mencionaba el diagnóstico de este suele ser a través del IMC aunque actualmente no se toma para una población en general ya que una persona que contenga mucho músculo puede llegar a tener un IMC elevado y estar en sobrepeso o obesidad aunque su porcentaje de grasa sea bajo. Es por ello que hoy en día la evaluación y diagnóstico del sobrepeso está evolucionando y nuevos métodos se están estableciendo.

Aunque si la obesidad suele ser algo que se llega a notar a simple vista es de suma importancia que a la hora de la valoración nutricional, se evalúen aspectos como circunferencia de cintura, triglicéridos, colesterol, presión arterial, insulina basal y glucosa para que se llegue a descartar posibles comorbilidades derivadas al sobrepeso o poder intervenir nutricionalmente si ya existe alguna de ellas.

La clasificación de la Organización Mundial de la Salud (OMS) establece un criterio claro para identificar y categorizar el sobrepeso y la obesidad, utilizando el índice de masa corporal (IMC) como indicador principal. Según esta clasificación, se considera sobrepeso cuando el IMC es igual o superior a 25 kg/m², mientras que la obesidad se divide en tres tipos con base en la cantidad de grasa acumulada y su distribución. La obesidad tipo I se presenta con un IMC entre 30 y 34,9 kg/m², y refleja un exceso general de masa corporal, independientemente de la zona de acumulación. La obesidad tipo II, con un IMC entre 35 y 39,9 kg/m², implica una mayor acumulación de grasa en el tronco y abdomen, mientras que la obesidad tipo III, con un IMC superior a 40 kg/m², se caracteriza por un exceso de grasa visceral en el abdomen y en la región glútea y femoral. Esta clasificación no solo facilita la identificación de estas condiciones, sino que también permite entender mejor los riesgos asociados a cada tipo de obesidad, siendo crucial para el manejo adecuado de la salud pública y la implementación de estrategias de prevención.

Es de suma importancia la evaluación del sobrepeso y obesidad, y de igual manera llevar el abordaje nutricional adecuadamente. Si bien los criterios de evaluación hoy en día fueron modificados, el abordaje es tratar de disminuir ese porcentaje de grasa y tratar a cada comorbilidad desarrollada por este. Si bien el IMC ya no es el criterio más adecuado, ya que no es para todo tipo de población. Si bien tenemos que evaluar de manera antropométrica que tanto porcentaje de adiposidad se presenta en el paciente para después poder clasificarlo de acuerdo a si hay alguna disfunción en algún órgano del cuerpo para así clasificar a esa obesidad en obesidad preclínica o obesidad clínica

Ya que la obesidad preclínica sería un exceso de adiposidad sin disfunción de ningún órgano pero que si existe el incremento de padecer diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de Cáncer, y así poder intervenir reduciendo esa adiposidad y previniendo esas comorbilidades.

La obesidad clínica es cuando ya tienes una alteración o problema en algún sistema, para ello tienes que examinarlo y determinarlo con una serie de exámenes, y determinar si tiene incapacidades para realizar cualquier tipo de actividad que comúnmente haría como bañarse, vestirse, ir al baño y comer. Y este lleva un manejo multidisciplinario.

Es importante entender que esto hoy en día es lo que más afecta a la sociedad, y de que no solo debemos tratar a los pacientes que ya lo presentan, si no también evitar que día a día sigan incrementando esas cifras. Educar nutricionalmente a la población, incrementar más la actividad física y promover la nutrición adecuada a la población.