



## ENSAYO

Nombre de la Alumna: **América Nahil Espinosa Cruz**

Profesora: **Daniela Monserrat Méndez**

Tema: ***SITUACIÓN DE SALUD ACTUAL***

Unidad: **I**

Materia: **Sobrepeso y Obesidad**

Cuatrimestre: **8vo**

Licenciatura: **Nutrición**

La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, según la definición de la Organización Mundial de la Salud. Sin embargo debido a diferentes factores tanto negativos como positivos la situación de salud actual en muchos países es lejos de este ideal. La falta de acceso a servicios de salud de calidad, la escasez de recursos y la desigualdad en la distribución de la atención médica son solo algunos de los desafíos que enfrenta la salud pública en la actualidad. En por eso que el principal objetivo de realizar este ensayo es que se analizará la situación de salud actual que presentan la mayoría de la población ya sean de edad menor, jóvenes y hasta adultos en donde se explorarán las posibles soluciones para mejorar la salud y el bienestar de las personas desde nuestro aporte en la alimentación como nutriólogos.

Como uno de los principales e importantes conceptos en esta unidad es el Sobre Peso lo podemos definir como un exceso en el peso corporal que debido a este factor negativo se puede aumentar el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas, como por ejemplo la diabetes, la hipertensión y entre otras enfermedades cardiovasculares.

Donde algunas de las principales causas para generar en un paciente sobrepeso pueden llegar a hacer complejas y multifactoriales y pueden también llegar a incluir otros factores negativos como el llevar una dieta alta en calorías y grasas, la falta de actividad física, pueden incluir factores genéticos en la personas, factores hormonales entre otras que conforme este ensayo lo iré redactando aún más.

También podríamos mencionar algunas de las consecuencias que puede llegar a afectar al paciente en un sobrepeso donde puede llegar a hacer graves para su salud es el aumento del riesgo de enfermedades crónicas, como la diabetes y otras enfermedades cardiovasculares, ocasionando también problemas de salud mental como la depresión y la ansiedad si no se llegan a tratar a tiempo pueden ser un factor desfavorable en la salud de cada pacientes que lo presente.

Como otro tema importante a recalcar es la epidemiología donde según estudios es considerada como la ciencia que estudia la distribución y los determinantes de la salud y la enfermedad en poblaciones humanas. Que se enfoca en la identificación de los factores de riesgo y las causas de las enfermedades, así como en el desarrollo de estrategias para prevenir y controlar la propagación de las enfermedades.

La epidemiología se basa en la aplicación de métodos científicos, como la observación, la experimentación y la estadística, para analizar la relación entre los factores de riesgo y la salud de las poblaciones.

Algunos de los objetivos principales de la epidemiología son el Identificar los factores de riesgo y las causas de las enfermedades, el determinar la prevalencia y la incidencia de las enfermedades en diferentes poblaciones, analizar la relación entre los factores de riesgo y la salud de las poblaciones, desarrollar estrategias para prevenir y controlar la propagación de las enfermedades y el evaluar la efectividad de las intervenciones y los programas de salud pública.

También la epidemiología puede ser tratada en diferentes campos como en el sector de salud, en la medicina preventiva, en investigación en salud, política de salud y la educación en salud.

En la clasificación del sobrepeso y obesidad lo podemos mencionar como se basa en el índice de masa corporal (IMC), que se calcula dividiendo el peso en kilogramos por la altura en metros al cuadrado. Y según basándonos en lo que dice la OMS, el IMC se clasifica de la siguiente manera:

- Peso normal: IMC de 18,5 a 24,9
- Sobrepeso: IMC de 25 a 29,9
- Obesidad: IMC de 30 o más

Sin embargo, el IMC no es el único factor que se debe considerar al evaluar el riesgo de salud asociado con el sobrepeso y la obesidad. La distribución de la grasa corporal, especialmente en la zona abdominal, también es un factor importante. La grasa visceral, que se acumula en la zona abdominal, está asociada con un mayor riesgo de desarrollar enfermedades crónicas.

La saciedad es otro factor que se debe considerar al evaluar el riesgo de salud asociado con el sobrepeso y la obesidad. La saciedad se refiere a la sensación de estar satisfecho después de comer, y es influenciada por factores como la cantidad y calidad de los alimentos consumidos, la velocidad de ingestión y la presencia de factores estresantes.

La relación entre la saciedad y el sobrepeso y la obesidad es compleja. Por un lado, las personas con sobrepeso y obesidad a menudo experimentan una menor sensación de saciedad después de comer, lo que puede llevar a un consumo excesivo de calorías. Por otro lado, la saciedad también puede ser influenciada por factores psicológicos y emocionales, como el estrés y la ansiedad, que pueden contribuir al desarrollo del sobrepeso y la obesidad.

En conclusión, la clasificación del sobrepeso y obesidad es un tema importante en la salud pública, y se basa en el IMC y la distribución de la grasa corporal. La saciedad es otro factor que se debe considerar al evaluar el riesgo de salud asociado con el sobrepeso y la obesidad. Es importante abordar estos temas de manera integral, considerando factores como la calidad de la dieta, la actividad física y la salud mental, para desarrollar estrategias efectivas para prevenir y tratar el sobrepeso y la obesidad que son de las principales enfermedades tratadas en este ensayo.