

# WDS

## **SOBRE PESO Y OBESIDAD**

Profesora: Daniela Monserrat Méndez Guillén

Alumno: Carlos Armando Torres de León

8vo cuatrimestre en nutrición

Ensayo de situación de salud actual

El sobrepeso y la obesidad son condiciones que afectan a un porcentaje creciente de la población mundial. Ambas se caracterizan por una acumulación anormal de grasa en el cuerpo, medida comúnmente a través del índice de masa corporal (IMC). Estas condiciones no solo tienen repercusiones estéticas, sino también graves consecuencias para la salud, incrementando el riesgo de enfermedades crónicas y mortalidad prematura.

La obesidad es un problema global en aumento. Desde 1980, el IMC medio ha incrementado por década, afectando actualmente a más de 1,100 millones de personas en todo el mundo. En México el 62% de los adultos presenta exceso de peso, mientras que el 22.9% vive con obesidad. La situación es igual de alarmante en niños, el estudio ALADINO reporta que el 45.2% de los menores entre 6 y 10 años tienen sobrepeso u obesidad. Estas cifras reflejan no solo una tendencia en aumento, sino también la urgencia de implementar estrategias eficaces para abordar este problema.

Entre las principales causas del sobrepeso y la obesidad destacan factores genéticos, psicológicos y ambientales, pero los determinantes más modificables son los relacionados con el estilo de vida. El consumo excesivo de alimentos con alto contenido calórico, combinado con una vida sedentaria, constituye el principal motor de este desequilibrio energético. A pesar de que existen factores no modificables, como predisposición genética o condiciones geográficas, la mayoría de los casos podría prevenirse o tratarse mediante cambios en la alimentación y la actividad física.

El impacto de la obesidad en la salud es profundo. Esta condición está asociada a un aumento del riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles como diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial y algunos tipos de cáncer. Además, la obesidad puede reducir significativamente la calidad de vida, limitando la movilidad y aumentando la dependencia de los servicios de salud. Los costos económicos también son significativos, ya que los sistemas de salud enfrentan una mayor demanda debido a las complicaciones derivadas de estas condiciones.

Las intervenciones deben incluir la educación nutricional, el fomento de la actividad física y, en casos más graves, el uso de tratamientos farmacológicos o quirúrgicos, como la cirugía bariátrica. Es crucial que los profesionales de la salud desempeñen un papel activo en estas

estrategias, proporcionando atención personalizada y promoviendo cambios sostenibles en el estilo de vida.

Un ejemplo claro de estas medidas es la utilización de indicadores como el IMC y la circunferencia de cintura para diagnosticar y monitorear el sobrepeso y la obesidad. Estas herramientas permiten identificar a las personas en riesgo y guiar intervenciones tempranas. Además, el abordaje debe considerar las diferencias de género, ya que las mujeres tienden a presentar una mayor prevalencia de obesidad abdominal, lo que las predispone a un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Es importante reconocer que la obesidad no solo afecta la salud física, sino también la psicológica. Las etiquetas sociales y los problemas de autoestima son comunes en personas con obesidad, lo que puede dificultar la búsqueda de ayuda y perpetuar patrones de conducta no saludables. Por lo tanto, las estrategias de prevención y tratamiento deben incluir también apoyo emocional y psicológico.

La responsabilidad de abordar este problema no recae únicamente en los individuos, sino también en las políticas públicas. Es necesario implementar medidas que promuevan ambientes saludables, como regulaciones para reducir el contenido calórico en alimentos procesados, impuestos a las bebidas azucaradas y la promoción de espacios para la actividad física. Estas campañas deben complementarse con campañas de sensibilización dirigidas a la población general.

El sobrepeso y la obesidad representan uno de los mayores desafíos de salud pública del siglo XXI. Su creciente prevalencia, combinada con sus graves consecuencias para la salud y la economía, exige una respuesta coordinada. Aunque factores como la genética y el entorno influyen en el desarrollo de estas condiciones, los cambios en el estilo de vida y las políticas públicas tienen el potencial de revertir esta tendencia.

Para lograrlo, es fundamental que individuos, comunidades y gobiernos trabajen juntos. Solo así podrá lograrse una sociedad más saludable, donde el sobrepeso y la obesidad dejen de ser una carga para las generaciones futuras. La prevención es clave, y cada acción cuenta para construir un futuro más saludable y sostenible.