



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno: Jazmín Bernabé Galicia

Nombre del tema: Situación de salud actual

Parcial: 1°

Nombre de la Materia: obesidad y sobrepeso

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Mendez Guillen

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: 8avo

Introducción:

El sobrepeso y la obesidad han sido muy normalizados en la sociedad actual, es un gran problema de salud y nadie se lo toma en serio, disfrazan el ser obeso con el famoso “body positive”, o con cosas como que el ser obeso está bien “porque están más fuertes”, este problema comienza principalmente desde la infancia donde normalizan que niños pequeños a temprana edad pesen más de lo que deberían porque la gente piensa que entre más gorditos estén más sanos serán y en realidad es todo lo contrario, tener sobrepeso u obesidad conlleva con ello muchísimos problemas de salud, muchas enfermedades a causa de esta, que muchas de ellas pueden ser perjudiciales para nuestra vida, y si no son tratadas a tiempo traen complicaciones consigo, muchos de estos problemas son principalmente cardiovasculares, infartos, aterosclerosis, dislipidemias, diabetes, hipertensión, problemas hormonales y demás, inclusive ha sido causa de muerte en algunos casos, la normalización de estas enfermedades son graves, ya que a causa de esto, las personas siguen sin cuidar su salud y alimentación,

Desarrollo:

El sobrepeso y la obesidad se pueden definir como la acumulación excesiva de grasa en el cuerpo, en el área abdominal y visceral, lo cual conlleva un aumento excesivo de peso, un indicador simple de la relación que hay entre la talla y el peso es el índice de masa corporal, es muy frecuente utilizarlo para poder identificar sobrepeso y obesidad en los adultos aunque no es recomendable usarla en todos los pacientes como es el caso de los deportistas, para

poder tratar la obesidad y el sobrepeso, es importante tener conocimiento de todos los factores posibles que podría estarla ocasionando, ya que no solo el hecho de tener malos hábitos pudiese ser la causa de esta, entre algunos de estos factores podemos encontrar a los modificables como lo es generar cambios en la alimentación, la realización frecuente de ejercicio físico, ser más activo, entre otros; en cambio también podemos encontrar los factores no modificables que estos son por causa hereditaria, genética, hormonal, etc.

La prevención del sobrepeso y obesidad están ligados a cambios en nuestro estilo de vida, el bajo consumo de alimentos grasos, u alimentos muy altos en calorías, el sobrepeso es conocidos como un estado pre-morbido de la obesidad, al igual se produce un aumento elevado del peso y junto con ello la acumulación de grasa, esto se da cuando existe un desequilibrio o un mal balance entre las calorías que se consumen y la cantidad de energía que se gasta durante el día, el aumento de grasa acumulado en el cuerpo llega a ser un indicador de riesgo cardiovascular, enfermedades cardiovasculares. El peso corporal depende de distintos factores como la masa en grasa, masa ósea, el peso en músculo y el peso en agua, en mujeres lo ideal es tener una circunferencia menor a 80cm, y en hombres menor a 94cm, ya que estos niveles indican problemas cardiovasculares.

Conclusión:

Podríamos evitar estas enfermedades teniendo los cuidados suficientes para prevenirlas, existen diferentes campañas y promociones a la salud justamente para evitar estas enfermedades, es importante que las personas tomen conciencia sobre su salud antes de que hayan consecuencias mayores y más graves, es importante normalizar los buenos hábitos

alimentarios, la realización de ejercicio, son cosas muy simples pero que pueden hacer grandes cambios en la salud y en la vida de las personas, también es importante que las personas estén dispuestas a cambiar su estilo de vida, porque podemos ofrecerle hasta el cambio más simple pero si la persona no está dispuesta a cambiar no lo hará, también es importante que como sociedad apoyen las campañas y movimientos que se realizan para promover un estilo de vida saludable.

BIBLIOGRAFÍA:

Universidad del Sureste. (2025). Antología de Sobrepeso y Obesidad[Archivo PDF].