

**Nombre de alumno: Diana Isabel
García Guillén.**

**Nombre del profesor: Daniela
Montserrat Méndez Guillén.**

Nombre del trabajo: Ensayo.

PASIÓN POR EDUCAR

Materia: Sobrepeso y obesidad.

Grado: 8°

Grupo: A

EL IMPACTO DEL SOBREPESO Y LA OBESIDAD

En México, uno de los países con mayores índices de obesidad, el 37% de los niños padecen obesidad, lo que coloca a la nación en el quinto lugar mundial en cuanto a obesidad. Esta problemática no solo afecta a los más pequeños, sino que también constituye un riesgo significativo para la salud de adultos, siendo un factor modificable que puede prevenir enfermedades crónicas. Actualmente el sobrepeso es definido como un estado pre-mórbido de la obesidad. Se caracteriza por un aumento del peso corporal acompañada de acumulación de grasa en el cuerpo. Normalmente se considera como causa principal al desequilibrio entre la ingesta calórica consumida y el gasto energético (Actividad física); aunque pueden verse involucrados otros factores tales como: Genética y alteraciones del metabolismo, dentro de las cuales podemos englobar resistencia a la insulina, hipotiroidismo, sx del cortisol, sx de cushing y la disminución de leptina; así mismo se considera el la excesiva e incorrecta alimentación, TCA por ansiedad y metabolismo lento están involucrados en el sobrepeso.

El sobrepeso infantil también es conocido como una ganancia de peso excesiva que comienza desde los primeros 5 años de vida en un 37% hasta los 11 años. El sobrepeso infantil es una preocupación de salud pública debido a sus efectos negativos a corto y largo plazo. Aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como diabetes tipo 2, hipertensión y problemas cardiovasculares. Ahora bien, existen signos de sobrepeso que nos ayudarán a complementar la evaluación nutricional, estos son: top apretada, necesitar tallas de ropa más grandes, el peso en la báscula aumenta, las actividades cotidianas como caminar, subir escaleras, etc comienzan a realizarse de manera más lenta, pólipos de grasa y los indicadores tales como IMC y circunferencia de cintura por encima de los valores normales.

Por otro lado, la obesidad es una enfermedad sistémica, crónica y multicausal que involucra a toda la población, sin importar edad, sexo, etnia y clase social. Se considera a la obesidad como una enfermedad crónica, ya que se adquiere a lo largo del tiempo, no surge de un día para otro.

Los factores causantes de la obesidad son genéticos, ambientales y el estilo de vida de la persona. Dentro de la obesidad existen factores de riesgo, dentro de los cuales encontramos al sedentarismo, alimentos con alta densidad energética, consumo de refrescos y bebidas azucaradas, así como una gran frecuencia de picar entre comidas. Algo muy importante respecto a la obesidad es que es un factor modificable para enfermedades crónicas como la diabetes, hipertensión, dislipidemias y enfermedades osteoarticulares.

La obesidad se clasifica en obesidad abdominovisceral (Androide) y obesidad femoroglútea (ginecoide). La obesidad androide se caracteriza por la acumulación de tejido adiposo en el cuello, hombros y abdomen, por lo cual es conocida también como el cuerpo de manzana. Los criterios de obesidad androide son el índice de cintura, circunferencia de cintura (mujeres mayor a 84 cm y hombres mayor a 90 cm en México), diámetro digital mayor a 25 cm. Por otro lado, la obesidad ginecoide se caracteriza por adiposidad en glúteos, caderas y muslos por el efecto de los receptores alfa 2 adrenérgicos, pero una actividad lipolítica disminuida.

Para el diagnóstico de la obesidad y sobrepeso en lactantes, escolares y adolescentes es útil utilizar las curvas de crecimiento de la OMS. Donde los puntajes z en peso para la talla por encima de la desviación +1 y +2 estarían indicando un sobrepeso infantil; mientras que un +2 DE indicarían obesidad infantil. En adultos el diagnóstico se hace gracias al análisis de los antecedentes (historial de peso, medicamentos, actividad física, niveles de estrés); complementado con el examen físico general (IMC, perímetro de cintura y cadera).

Ahora bien, ¿Qué medidas podemos tomar para erradicarlo?: la educación nutricional, regulación de alimentos ultraprocesados, acceso a alimentos saludables y promoción a la actividad física.

En conclusión, la obesidad y el sobrepeso son problemáticas de salud pública que afectan tanto a niños como a adultos en México, donde el 37% de los niños padecen obesidad, posicionando al país entre los más afectados a nivel mundial. Este fenómeno no solo impacta la calidad de vida en el presente, sino que aumenta considerablemente el riesgo de enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión y dislipidemias a largo plazo. Los

factores que contribuyen al sobrepeso y la obesidad son multifactoriales, incluyendo desequilibrios en la dieta, falta de actividad física, factores genéticos y metabólicos, así como el consumo excesivo de alimentos ultraprocesados y bebidas azucaradas. Como estudiante de nutrición, debo enfocarme más en la educación nutricional como herramienta principal para prevenir estas condiciones desde edades tempranas. Fomentar hábitos alimenticios saludables, promover la actividad física y garantizar el acceso a alimentos nutritivos son pasos clave para reducir los índices de obesidad en la población. Además, es fundamental reconocer la obesidad como un factor modificable y tomar medidas preventivas desde la infancia para evitar la progresión de enfermedades crónicas en la edad adulta.

Bibliografía.

- Universidad del sureste. (2025). Antología Sobrepeso y obesidad.
- Apuntes de la clase.