



Nombre de la universidad:

Universidad del sureste UDS

Nombre de la alumna:

Yadira Guadalupe Morales Ramírez

Nombre de la profesora:

Daniela Monserrath Méndez Guillen

Nombre del trabajo:

Ensayo de Sobre peso y obesidad

Materia:

Sobre peso y obesidad

Grado:

Octavo cuatrimestre

Grupo:

A

Obesidad y sobre peso

La obesidad y sobre peso son problemas que afecta la salud de las poblaciones en todas las edades, donde diferentes factores como mala información sobre la alimentación, un estilo de vida poco saludable y la influencia que tiene la sociedad o grupos específicos sobre las personas.

Para que se desarrolle pueden intervenir factores genéticos, sedentarismo, alimentación y el estilo de vida, que después que se presente la obesidad ayudara a desarrollar otras enfermedades.

Pero para tener un diagnóstico certero es importante acudir con un especialista que pueda ayudar a controlarlo y prevenir que siga avanzando.

Actualmente, la mayoría de las personas no están conscientes en cómo es y debería ser su alimentación, también por el estilo de vida que llevan, ha ocasionado que muchos consuman alimentos que los han hecho aumentar su peso corporal. Pero para que tengan un diagnóstico se debe conocer el IMC que tengan, que es la relación del peso en kg sobre la talla en m^2 , se clasifica en bajo peso menos de $18.5 \text{ kg}/m^2$, peso normal de 18.5 a $24.9 \text{ kg}/m^2$, sobre peso de 25 a $29.9 \text{ kg}/m^2$, obesidad tipo 1 de 30 a $34.9 \text{ kg}/m^2$, obesidad tipo 2 de 35 a $39.9 \text{ kg}/m^2$, obesidad tipo 3 más de $40 \text{ kg}/m^2$.

Tener sobre peso, es un paso para desarrollar obesidad, aunque el único problema no solo es que aumentan de peso, sino que es un factor de riesgo muy importante para desarrollar otras patologías como diabetes, cáncer, dislipidemias, infartos, embolia, hipertensión y muerte.

Tener un aumento de peso no sucede de manera rápida, sino que lleva tiempo y se detecta cuando se dan cuenta de su peso en la báscula, alguna prenda que les quedaba bien ahora ya no les viene o les cuesta realizar algunas actividades como subir escaleras.

“Según la antología de Sobre peso y obesidad, de la universidad del sureste, dice que: La Norma Oficial Mexicana 008 del año 2010, define la obesidad como acumulación anormal y excesiva de grasa corporal.”

Es considerada así ya que es originada a partir de malos hábitos que se tienen en la vida cotidiana, como comer comidas más grasosas, pocas verduras y frutas, no realizar algún tipo de actividad física. Lo pueden presentar adultos, en niños y adolescentes sino se llega a controlar es probable que tengan obesidad cuando sean adultos.

En el caso de un tratamiento no solo implicaría cambiar su alimentación, sino que también debe acudir a una consulta con el médico, realizar más actividad física, ir a terapia con algún psicólogo y algunas veces requerirá de alguna intervención quirúrgica siempre y cuando el médico vea que es una alternativa, con el fin de ayudar a disminuir riesgos a la salud, cambiar el estilo y calidad de vida que llevara el paciente. La obesidad puede conllevar a desarrollar síndrome metabólico que es cuando se presentan 3 o más alteraciones como resistencia a la insulina, hipertensión y niveles de colesterol alto.

La obesidad en mujeres puede ser factor para desarrollar síndrome de ovario poliquístico que es una afección hormonal que puede provocar ciclos menstruales irregulares, amenorrea, acné, infertilidad, hirsutismo y menopausia.

“Según la antología de Sobre peso y obesidad, de la universidad del sureste, dice que: la obesidad se clásica en primaria y secundaria”

La obesidad primaria es cuando existe un desequilibrio entre la energía que se requiere y la energía que se gasta y la obesidad secundaria es cuando es originada por factores genéticos, por problemas en la tiroides y resistencia a la insulina.

Para conocer el peso corporal se divide el cuerpo en dos compartimentos, en masa grasa, donde masa es sin grasa como vitaminas y agua, en la grasa se encuentra el tejido adiposo, encéfalo y esqueleto.

Para culminar, es importante hacer concientización sobre este tema, ya que para muchos lo ven normal que las personas tengan un peso más alto de lo normal que deberían tener y hasta piensan que se encuentran en un estado bueno de salud.

Se deberían emplear propuestas para combatir con la obesidad y el sobrepeso como hacer campañas de enseñanza nutricional a padres y alumnos, enseñanza nutricional

a poblaciones rurales y urbanas. Difundir información en televisión, redes y de persona a persona, no promover más a los alimentos como hamburguesas, refrescos, dulces, sabritas, galletas, pizza y promover que se consuman más frutas y verduras, comer de manera equilibrada y balanceada, realizar ejercicio y mejorar la calidad de vida.

Referencia bibliográfica.

Antología de la Universidad Del Sureste (UDS) del año 2024 De sobre peso y obesidad