

# SOBREPESO Y OBESIDAD

*Nombre del Alumno: Karol Figueroa Morales*

*Parcial: Primero Cuatrimestre: Octavo*

*Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez  
Guillen*

*Nombre de la Licenciatura: Nutrición*

## Sobrepeso y obesidad

La obesidad y el sobrepeso es la acumulación anormal o excesiva de grasa en el cuerpo, empezaremos hablando de que es la obesidad y en sobrepeso, ya que es una enfermedad muy grave, sobre todo en México, hay igual que hablaremos más de cómo se clasifica, como la podemos identificar y los riesgos que conlleva dicha enfermedad.

El sobrepeso y la obesidad son condiciones que se definen por una acumulación anormal o excesiva de grasa en el cuerpo, lo que se traduce en un aumento del peso corporal. A menudo, el índice de masa corporal (IMC) se utiliza como un indicador para identificar estas condiciones en los adultos. La Organización Mundial de la Salud (OMS) establece que un IMC igual o superior a  $25 \text{ kg/m}^2$  indica sobrepeso, mientras que un IMC igual o superior a  $30 \text{ kg/m}^2$  señala obesidad. Estos problemas de salud se han convertido en una de las enfermedades metabólicas más prevalentes a nivel mundial, especialmente en los países desarrollados, donde más de 1.100 millones de personas tienen un peso corporal que excede los límites considerados saludables.

La prevalencia de la obesidad ha mostrado un aumento constante a lo largo de los años. Se estima que desde 1980, el IMC medio ha aumentado  $0,4 \text{ kg/m}^2$  por cada década, lo que refleja una tendencia creciente en la población mundial. En el caso de México, el exceso de peso afecta al 62% de los adultos, con un 22,9% de obesidad y un 39,4% de sobrepeso. Incluso en la infancia, el problema es alarmante, ya que un estudio realizado en niños de seis a diez años reveló que el 45,2% de esta población presenta exceso de peso.

Existen múltiples factores asociados con la obesidad, algunos de los cuales no son modificables, como los factores genéticos y geográficos, mientras que otros, como la alimentación y la actividad física, sí pueden ser modificados. Estos factores modificables están estrechamente relacionados con el estilo de vida, lo que sugiere que la prevención y el tratamiento de la obesidad deben centrarse en una reducción del consumo de alimentos con alta densidad energética y en promover un mayor nivel de actividad física. Los profesionales de la salud juegan un papel clave en el manejo de esta enfermedad, y en algunos casos, el tratamiento farmacológico o quirúrgico puede ser necesario.

Desde el punto de vista de la etiopatogenia, la obesidad es el resultado de un desequilibrio entre la energía ingerida y la energía gastada. Los factores genéticos, endocrinos, neurológicos y psicológicos influyen de manera significativa en este desequilibrio, aunque es evidente que la dieta y la actividad física son esenciales en su prevención y tratamiento. Este problema de salud pública afecta a todas las edades, etnias y clases sociales, y es considerado como uno de los principales factores de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles, tales como enfermedades cardiovasculares, diabetes y ciertos tipos de cáncer. Además, aumenta el riesgo de muerte prematura y de uso de los servicios de salud.

La obesidad también está estrechamente vinculada con el síndrome metabólico, una serie de alteraciones como la hipertensión, los niveles elevados de colesterol y triglicéridos, y la resistencia a la insulina. Las personas que padecen obesidad ( $IMC \geq 30 \text{ kg/m}^2$ ) tienen una probabilidad significativamente mayor de desarrollar estas complicaciones. Además, los problemas reproductivos, como la infertilidad, son más comunes entre las personas con obesidad, afectando tanto a hombres como a mujeres. En las mujeres, la obesidad está asociada con trastornos hormonales, como el hiperandrogenismo, y con dificultades para concebir.

El diagnóstico de sobrepeso y obesidad se realiza principalmente a través del cálculo del IMC, que se obtiene dividiendo el peso de una persona (en kilogramos) entre su estatura (en metros) elevada al cuadrado. Un IMC superior a 25 indica sobrepeso, mientras que uno superior a 30 se considera obesidad. Sin embargo, también es importante considerar otros indicadores, como la circunferencia de la cintura, ya que un exceso de grasa abdominal puede aumentar significativamente el riesgo de enfermedades crónicas.

El tratamiento de la obesidad es un desafío complejo que involucra cambios en los hábitos alimenticios, el aumento de la actividad física y, en algunos casos, el uso de medicamentos o cirugía bariátrica. Sin embargo, el enfoque principal debe ser la prevención, especialmente en poblaciones jóvenes, dado que el sobrepeso infantil es un predictor importante de obesidad en la adultez. Por lo tanto, se requieren políticas públicas y estrategias de salud que promuevan un estilo de vida saludable desde edades tempranas.

En resumen, el sobrepeso y la obesidad son problemas de salud pública cada vez más prevalentes, con importantes consecuencias para la salud de los individuos y para los sistemas de salud. Aunque la genética y otros factores no modificables desempeñan un papel en su desarrollo, la adopción de hábitos alimenticios saludables y la realización de actividad física regular son clave para la prevención y el tratamiento de estas condiciones. Con el apoyo adecuado de los profesionales de la salud y un enfoque integral, es posible reducir el impacto de la obesidad en la población y mejorar la calidad de vida de quienes padecen esta enfermedad.

## Bibliografía

Universidad del sureste (2025) antología de sobrepeso y obesidad