

UNIDAD I

SOBREPESO Y OBESIDAD



ENSAYO SOBRE LA SITUACIÓN DE SALUD ACTUAL

ALUMNO: SERGIO DANIEL GÓMEZ ESPINOZA

DOCENTE: DANIELA MONSERRATH MÉNDEZ GUILLÉN

21 de Enero del 2025

INTRODUCCIÓN

Como seres humanos a lo largo de los años hemos alcanzado proporciones alarmantes a nivel mundial en cuestión de problemas de salud pública, con especial énfasis en países como el nuestro; México. Estas patologías, determinadas en gran parte por el Índice de Masa Corporal (IMC), no solo afectan la calidad de vida de quienes las padecen, sino que también incrementan el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión y ciertos tipos de cáncer. El aumento exponencial de su prevalencia en las últimas décadas pone en evidencia el impacto de los estilos de vida poco saludables, el desconocimiento nutricional y factores genéticos y ambientales. Este ensayo aborda los factores causales, las consecuencias (comorbilidades) y algunas estrategias preventivas necesarias para combatir estas condiciones desde un enfoque multidisciplinario, enfatizando la importancia de la educación nutricional y la intervención médica.

El sobrepeso y la obesidad siguen siendo temas que no hay que dejar de observar en la población, con ayuda del IMC, indicador de la relación entre el peso y la talla podemos identificarlos en adultos.

Con el paso del tiempo y gracias a análisis hechos en lapsos de años en la población, nos damos cuenta que las cifras de obesidad y su prevalencia han duplicado. En México el 62% de los adultos están siendo afectados (estudio ENSANUT): 22,9% presenta obesidad y 39,4% sobrepeso. En niños de seis a diez años hay un 45,2% de exceso de peso (Estudio Aladino). Dádonos a entender el gran problema de salud pública que estamos viviendo.

El estilo de vida está ligado al factor causante de esta patología, la familia mexicana en su mayoría tiene un gran desconocimiento sobre la alimentación. También encontramos factores no modificables; genético-hereditarios, geográficos, etc. Y factores modificables como el ejemplo anterior.

La manera de prevenir y tratar la obesidad es con estrategias de un menor consumo de alimentos de alta densidad energética; optando por otras opciones y aprendiendo que otras cosas nos pueden satisfacer. Otro camino importante es la actividad física y no caer en el sedentarismo.

Los profesionales sanitarios son una pieza clave en la prevención, al igual, se puede tomar en cuenta la cirugía bariátrica; proceso quirúrgico que se realiza cuando la dieta y el ejercicio no son suficientes, o cuando la obesidad puede llegar a causar otros problemas de salud.

No hay que dejar de lado estas patologías, conociendo los factores de riesgo que desarrollan; como enfermedades crónicas no transmisibles y el riesgo de muerte prematura.

En la etiopatogenia podemos encontrar factores genéticos, endocrinos (hipertiroidismo, síndrome de Cushing, hiperinsulinemia y la resistencia a la insulina), así como ambientales con un peso específico en cada individuo. En la obesidad se ve asociada la leptina; se tiene que hacer un conteo de esta para ver si el paciente no tiene niveles bajos de esta que da saciedad.

El sobrepeso siempre va ser previo a la obesidad, generado por mayor consumo de kilocalorías y menos actividad física.

La resistencia a la insulina, hipotiroidismo, síndrome de Cushing, dislipidemias y disminución de leptina son algunas de las alteraciones que provoca el sobrepeso y la obesidad. En México se recomienda mantener una circunferencia de cintura menor de 80 cm. En mujeres y 94 cm. En hombres. Signos que delatan el sobrepeso son: ropa queda más tallada, aumento de peso en la báscula, IMC y circunferencia de cintura están por encima de lo normal, actividades como subir escaleras se dificultan. Los factores de riesgo asociados son una pobre actividad física o sedentarismo, consumo de alimentos con altas cargas energéticas, bebidas azucaradas y la constante alimentación entre comidas.

La diabetes, hipertensión, dislipidemias, enfermedades osteoarticulares y tipos de cáncer son las principales enfermedades en desarrollarse debido a la obesidad.

Una de las técnicas preventivas es la educación nutricional implementando programas de educación nutricional en escuelas y comunidades. Se sabe que la ganancia excesiva de peso comienza desde los primeros cinco años de vida afectando al 37.3 por ciento de los niños de entre cinco y once años de edad.

Las tablas de peso basadas en sexo, talla, raza, constitución física, así como el índice de masa corporal de Quetelet (IMC) son una herramienta de apoyo para prevenir y tratar estas patologías.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) esta es la clasificación adecuada para identificar el sobrepeso y la obesidad:

- Sobrepeso se considera el exceso de grasa subcutánea independiente de la zona de acumulación. $IMC \geq 25- 29m^2$.
- Obesidad tipo I se considera al exceso de masa corporal o porcentaje de grasa independientemente del sitio de acumulación. $IMC \geq 30- 34.9m^2$.
- Obesidad tipo II, se dice que es el exceso de grasa subcutánea en el tronco y el abdomen (androide). $IMC \geq 35- 39.9 kg/m^2$.
- Obesidad tipo III, exceso de grasa abdominal visceral y exceso de grasa en la región glútea y femoral (Ginecoide). $IMC \geq 40 kg/m^2$.

Obesidad primaria: puede entenderse como el desequilibrio entre el aporte de las grasas y la oxidación lipídica, como resultado de un desbalance graso. Obesidad secundaria: acumulo

de grasa corporal excesivo debido a factores genéticos, endocrinos, neurológicos e hipotalámicos.

La grasa visceral (muy común en la población) almacenada alrededor de las vísceras es un factor de riesgo para SOP y problemas hormonales tanto en hombres como en mujeres.

CONCLUSIÓN

El sobrepeso y la obesidad representan un desafío multifacético que requiere acciones conjuntas y efectivas para su control y prevención. Aunque los factores genéticos y endocrinos juegan un papel en su desarrollo, los hábitos alimenticios y el sedentarismo son aspectos clave que pueden modificarse a través de la educación nutricional y la promoción de un estilo de vida activo. Es crucial que nosotros como nutriólogos y profesionales de la salud lideremos estas iniciativas, complementándolas con intervenciones médicas, cuando sea necesario, para reducir el impacto de estas enfermedades en la población. Solo mediante una estrategia multidimensional se podrá frenar el creciente impacto del sobrepeso y la obesidad, mejorando la salud y calidad de vida de millones de personas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Antología de la UDS de México. (2025). *Sobrepeso y obesidad*.