



Mi Universidad

Sobrepeso y obesidad.

Nombre del alumno: Jimena Maldonado Marín.

Ensayo

Cuatrimestre: 8°.

Sobrepeso y obesidad.

Fecha: 25 de enero del 2025

Profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillen.

El sobrepeso y la obesidad son problemas de salud que afectan a millones de personas en todo el mundo, estos no solo impactan la apariencia física, sino también la salud general aumentando el riesgo de enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión y problemas cardíacos.

El sobrepeso y la obesidad son una acumulación anormal o excesiva de grasa en el cuerpo que corresponde a un aumento del peso corporal, el IMC es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla, se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y obesidad en adultos.

La OMS establece que un IMC igual o superior a 25 kg/m² expresa sobrepeso y que cuando es igual o superior a 30 kg/m² determina obesidad. La obesidad es la enfermedad metabólica más frecuente del mundo desarrollado, más de 1.100 millones de personas superan su peso saludable.

Debemos destacar que antes de pasar a un estado de obesidad tenemos que estar en sobrepeso, existen diferentes factores para la obesidad los cuales los podemos clasificar en modificables y no modificables, lo modificables son los que se pueden cambiar y estos influyen en los no modificables los cuales no se pueden cambiar es decir los genes.

En la etiopatogenia de la obesidad se reconocen distintos factores como:

- Genéticos, endocrinos, neurológicos, psicológicos y ambientales los cuales derivan del peso específico del paciente.

Como ya se mencionó el sobrepeso es un estado promorbido y al igual que la obesidad se caracteriza por un aumento en el tejido adiposo y acumulación de grasa en el cuerpo, esto se produce por un desequilibrio entre la cantidad de ingesta de calorías y la cantidad de energía que se gasta al día.

Se prevee que para el año 2035 existan 4 mil millones de personas con obesidad, México es catalogado porque el 36.4% de personas adultas vive con esta condición, la obesidad en

México ha alcanzado niveles alarmantes posicionándose en el 5° lugar a nivel mundial con obesidad.

La etiología de la obesidad primaria se puede ver como un desequilibrio de energía requerida y la energía gastada, es decir, aparece cuando existe un balance energético positivo, siendo que el tejido adiposo es el único tejido del cuerpo que puede cambiar su tamaño tras haber alcanzado la edad adulta, con capacidad de aumentar el volumen y el número de celular, dependiendo de la necesidad de almacenar energía.

La etiología de la obesidad primaria se puede ver como un desequilibrio de energía requerida y la energía gastada, es decir, aparece cuando existe un balance energético positivo y la obesidad secundaria se asocia al acumulo de grasa corporal excesivo procedentes de factores genéticos, hipotalámicos, también se asocia a endocrinopatías, los pacientes que presentan un insulinoma pueden desarrollar una obesidad, la secreción aumentada de cortisol (hipersecreción corticoadrenal) puede asociarse a la obesidad.

El sobrepeso y la obesidad se clasifican principalmente según el índice de masa corporal (IMC), una medida que relaciona el peso con la altura de una persona. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), las categorías son:

- Peso normal: IMC entre 18.5 y 24.9
- Sobrepeso: IMC entre 25 y 29.9.
- Obesidad: IMC igual o superior a 30.

subdividida en:

- Obesidad grado 1: IMC entre 30 y 34.9.
- Obesidad grado 2: IMC entre 35 y 39.9.
- Obesidad grado 3 (mórbida): IMC mayor a 40.

La grasa del cuerpo se divide en esencial o almacenada. La grasa esencial, se considera que es la necesaria para el funcionamiento fisiológico normal, se encuentra en pequeñas cantidades en la medula ósea, el corazón, pulmones, el hígado, el bazo, los riñones, los músculos y los tejidos ricos en lípidos del sistema nervioso.

CONCLUSION.

El sobrepeso y la obesidad son problemas complejos que requieren atención y compromiso para prevenir y tratar. Comprender su clasificación, el papel de la saciedad, los métodos de diagnóstico y su impacto en el crecimiento es fundamental para tomar decisiones informadas sobre nuestra salud. Adoptar hábitos alimenticios saludables, realizar actividad física regular y buscar apoyo profesional son pasos esenciales para enfrentar este desafío y mejorar nuestro bienestar.

BIBLIOGRAFÍA.

Universidad del sureste (UDS), antología para sobrepeso y obesidad (2025)