

# OBESIDAD Y SOBREPESO

## ¿Qué es?

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS) el desequilibrio entre el ingreso y el gasto de calorías es la causa fundamental de la obesidad y el sobrepeso: una acumulación anormal y excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.

En México, el 70% de los mexicanos padece sobrepeso y casi una tercera parte sufre de obesidad, además esta enfermedad se asocia principalmente con la diabetes y enfermedades cardiovasculares, pero también con trastornos óseos y musculares y algunos tipos de cáncer.

La forma más efectiva para conocer el grado de obesidad y sobrepeso en las personas es de acuerdo a su Índice de Masa Corporal (IMC).

## ¡Toma en cuenta estas recomendaciones!

- Come verduras y frutas en abundancia, en lo posible crudas y con cáscara, para disminuir la densidad energética en la dieta, preferible las de temporada.
- Incluye cereales integrales en cada comida, combinados con semillas de leguminosas.
- Come alimentos de origen animal con moderación, prefiere las carnes blancas como el pescado o el pollo sin piel a las carnes rojas como la de cerdo o res.
- Toma en abundancia agua simple potable.
- Consume lo menos posible grasas, aceites, azúcar, edulcorantes y sal, así como los alimentos que los contienen.
- Realiza al día tres comidas principales y dos colaciones, además de procura hacerlo a la misma hora.
- Al comer, que ésta sea tu única actividad. Hazlo tranquilo, disfruta tu comida y evita realizar otras actividades que interfieran con la percepción del hambre y la saciedad.
- Acumula al menos 30 minutos de actividad física al día.
- En la medida de lo posible llévate comida a tu trabajo. Ya sea que la prepares o bien lleves fruta y verduras.
- No realices dietas que se anuncian como milagrosas, estas pueden tener consecuencias negativas para tu salud.

### Complicaciones crónicas:

- Nivel endócrino: Diabetes tipo II, síndrome de ovario poliquístico, y en mujeres complicaciones durante el embarazo y parto.
- Sistema circulatorio: Hipertensión arterial, cardiopatía isquémica, insuficiencia cardíaca y venosa.
- Nivel gastrointestinal: Enfermedad por reflujo gastroesofágico y coleditiasis.
- Nivel neurológico: Accidentes cerebrovasculares, demencia e hipertensión endocraneal.
- Nivel dermatológico: Acantosis nigricans, intertrigo (enfermedad de los pliegues de la piel por fricción o rozamiento), celulitis e hirsutismo.
- Nivel respiratorio: Apnea del sueño.
- Nivel urológico y nefrótico: incontinencia urinaria, insuficiencia renal crónica, hipogonadismo y disfunción eréctil.



**Obesidad**

**¿Qué es?** Es una enfermedad crónica y compleja, que consiste en aumento de peso debido a una acumulación excesiva de grasa corporal.

**El 70%** de los mexicanos padece sobrepeso u obesidad

Los hábitos alimenticios poco saludables y la falta de ejercicio ocasionan el **32%** de las muertes de mujeres y el **20%** de hombres en el país.

**Circunferencia de cintura (Obesidad abdominal)**

- Mujeres Mayor de 80 cm.
- Hombres Mayor de 90 cm.

Mayor riesgo de presentar enfermedades crónicas.

**Enfermedades crónicas**

- Diabetes
- Hipertensión
- Colesterol y triglicéridos
- Enfermedades que afectan al corazón
- Trastornos óseos y musculares

**Causas**

- Falta de educación en la alimentación
- Alimentos industrializados
- Sedentarismo
- Fármacos y Obesidad endógena

**Complicaciones**

- Disminución de calidad de vida
- Predisposición a sufrir otros problemas de salud
- Reducción de tiempo de vida