

## La obesidad

### ¿Qué es?

Es una enfermedad crónica de origen multifactorial, se caracteriza por la acumulación excesiva de grasa.



Enfermedad crónica



Origen multifactorial



Acumulación excesiva de grasa



Hipertrofia del tejido adiposo



Numerosas complicaciones



Incremento de la mortalidad

### ¿Cómo saber si sufres de obesidad?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) considera que una persona es obesa cuando su índice de masa corporal (IMC) es mayor a 30 kg/m<sup>2</sup>.

IMC

>

30

¿Qué es el IMC?

El Índice de Masa Corporal (IMC) es una medida de asociación entre el peso y la talla de un individuo.

$$IMC = \frac{\text{masa en kg}}{(\text{estatura en m})^2}$$

Ejemplo: Si pesas 60 k y mides 1.68 cm, entonces tu IMC es igual a:

$$IMC = \frac{60 \text{ kg}}{(1.68 \text{ m})^2} = 21 \frac{\text{kg}}{\text{m}^2}$$

### NO CONFÍES SOLO EN EL IMC

También se considera signo de obesidad un perímetro abdominal:

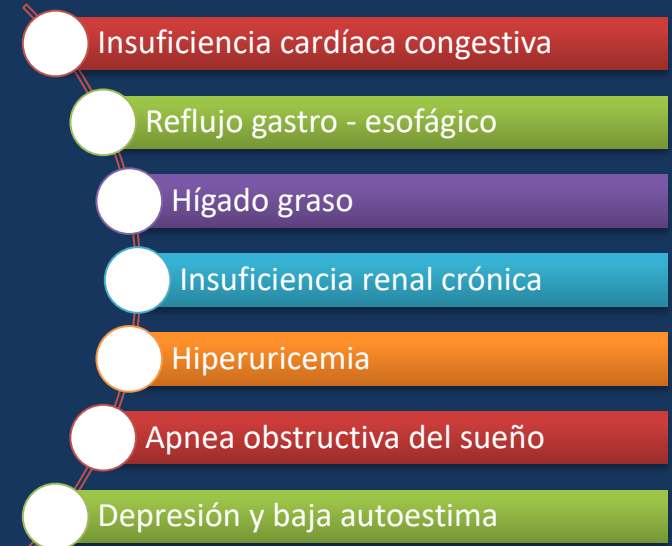


1. En hombre  $\geq 102$  cm
2. En mujeres  $\geq 88$  cm

DROGUERIA  
COSMOPOLITA

## OBESIDAD

### Efectos sobre la salud



Muchos investigadores han concluido que la combinación de un excesivo consumo de nutrientes y el estilo de vida sedentaria, es la principal causa de la rápida aceleración de la obesidad en la sociedad occidental en el último cuarto del siglo XX.

## ¿Cuáles son las causas de la obesidad y el sobrepeso?

La causa fundamental de la obesidad y el sobrepeso es un desequilibrio entre el ingreso y el gasto de calorías. El aumento mundial del sobrepeso y la obesidad es atribuible a varios factores, entre los que se encuentran:

- La modificación mundial de la dieta, con una tendencia al aumento de la ingesta de alimentos hipercalóricos, ricos en grasas y azúcares, pero con escasas vitaminas, minerales y otros micronutrientes.
- La tendencia a la disminución de la actividad física debido a la naturaleza cada vez más sedentaria de muchos trabajos, a los cambios en los medios de transporte y a la creciente urbanización.

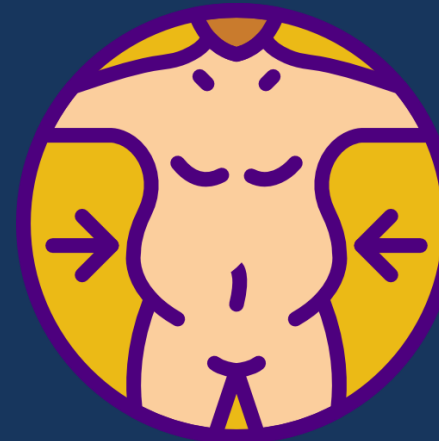


## ¿Cuáles son los signos y síntomas del sobrepeso y la obesidad?

Por lo general, el aumento de peso sucede a través del tiempo.

La mayoría de las personas saben cuándo han aumentado de peso, sin embargo estos pueden ser signos de obesidad:

- La ropa queda apretada y se necesita una talla más grande.
- La báscula muestra que ha habido un aumento de peso.
- Hay exceso de grasa en la cintura.
- Los valores del índice de masa corporal y de la circunferencia de cintura son más altos que lo normal.



## ¿Qué hacer?

- Fijarse metas realistas (que se puedan lograr)
- Consumir las calorías que se requieren de acuerdo a la edad, el sexo y altura.
- Mantenga una alimentación saludable
- Realice alguna Actividad física
- Acuda al médico o al nutriólogo
- Cambiar de hábitos, no permanecer tanto tiempo frente a la computadora o el televisor
- Evite consumir alimentos en la calle.