

# Obesidad y sobrepeso

## ¿Qué son el sobrepeso y la obesidad?

El sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.

La obesidad actualmente se considera por si misma como una enfermedad.

El índice de masa corporal (IMC) es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos. Se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros cuadrados ( $\text{kg}/\text{m}^2$ ).

La definición de la OMS es la siguiente:

- Un IMC igual o superior a 25 determina sobrepeso.
- Un IMC igual o superior a 30 determina obesidad.

El IMC proporciona la medida más útil del sobrepeso y la obesidad en la población, puesto que es la misma para ambos sexos y para los adultos de todas las edades.

Otro parámetro indicativo de obesidad es la circunferencia abdominal. En la mujer una circunferencia abdominal mayor de 88cm. y en el hombre mayor de 99cm. se considera obesidad.

### Datos sobre el sobrepeso y la obesidad

El sobrepeso y la obesidad son el quinto factor principal de riesgo de defunción en el mundo. Cada año fallecen por lo menos 2,8 millones de personas adultas como consecuencia del sobrepeso o la obesidad. Además, el 44% de la carga de diabetes, el 23% de la carga de cardiopatías isquémicas y entre el 7% y el 41% de la carga de algunos cánceres son atribuibles al sobrepeso y la obesidad.

De acuerdo a la Organización Mundial De La Salud (OMS) en el 2008:

- 1500 millones de adultos de 20 y más años tenían sobrepeso.
- De esta cifra, más de 200 millones de hombres y cerca de 300 millones de mujeres eran obesos.
- En general, más de una de cada 10 personas de la población adulta mundial eran obesas.

En 2010, alrededor de 43 millones de niños menores de cinco años de edad tenían sobrepeso.

En el plano mundial, el sobrepeso y la obesidad están relacionados con un mayor número de defunciones que el resto de las enfermedades crónicas. Actualmente nuestro país ocupa el segundo lugar mundial en obesidad (fuente OMS abril de 2011).



Ya que uno de los más frecuentes y principales propósitos de año nuevo es bajar de peso después de los excesos alimenticios del mes de diciembre, hagámoslo no sólo por estética sino también por salud y conozcamos un poco más acerca de lo que es el sobrepeso y la obesidad, algunas de las causas y formas de combatirlos.



Dra. Myrna Verástegui



**OMRON**  
Valora tu salud

[www.omronmexico.com](http://www.omronmexico.com)  
01800 277 2509

∴ CONTROLAR SU PRESIÓN ARTERIAL ES MÁS VIDA ∴



## ¿Qué causa el sobrepeso y la obesidad?



La causa fundamental del sobrepeso y la obesidad es un desequilibrio energético entre calorías consumidas y gastadas: También pueden causarlo (aunque en menor frecuencia) algunas enfermedades endocrinas y la genética. Por lo tanto nos enfocaremos en la causa fundamental.

- Un aumento en la ingesta de alimentos hiper calóricos que son ricos en grasa, sal y azúcares pero pobres en vitaminas, minerales y otros micronutrientes, y un descenso en la actividad física como resultado de la naturaleza cada vez más sedentaria de muchas formas de trabajo, de los nuevos modos de desplazamiento y de una creciente urbanización, nos da como resultado un aumento de peso corporal.
- Al ser mayor la ingesta calórica que los requerimientos necesarios, estas calorías se almacenan en nuestro cuerpo en forma de grasa, depositándose en tejido celular subcutáneo (grasa corporal) y alrededor de los órganos internos (grasa visceral).

## ¿Cuáles son las consecuencias comunes del sobrepeso y la obesidad para la salud?

Un IMC elevado y el aumento del porcentaje de grasa visceral son importantes factores de riesgo de enfermedades no transmisibles, como:

- las enfermedades cardiovasculares (principalmente cardiopatía y accidente cerebrovascular), que en 2008 fueron la causa principal de defunción; la diabetes; hipertensión; los trastornos del aparato locomotor (en especial la osteoartritis, una enfermedad degenerativa de las articulaciones muy discapacitante), infertilidad y algunos cánceres (del endometrio, la mama y el colon).

*¡Decídate a comenzar una vida más saludable!*



Dra. Myrna Verástegui

10 MIL PASOS  
DIARIOS  
PARA  
UNA VIDA SANA



**OMRON**

Valora tu salud

[www.omronmexico.com](http://www.omronmexico.com)

01800 277 2509



## ¿Cómo pueden reducirse el sobrepeso y la obesidad?

El sobrepeso y la obesidad, así como sus enfermedades no transmisibles asociadas, son en gran parte prevenibles.

En el plano individual, las personas pueden:

- limitar la ingesta energética procedente de la cantidad de grasa total;
- aumentar el consumo de frutas y verduras, así como de legumbres, cereales integrales y frutos secos;
- limitar la ingesta de azúcares;
- realizar una actividad física periódica, y
- lograr un equilibrio energético y un peso normal.

Es importante que para iniciar una dieta bien balanceada y de acuerdo a tus requerimientos calóricos acudas con tu médico o nutriólogo para que él te proporcione el régimen más adecuado y en caso necesario el tratamiento.

Gracias al avance tecnológico podemos contar con aparatos muy precisos para uso en el hogar que nos ayudan a conocer nuestra condición física y son óptimos para monitorear el progreso de nuestras metas, tales como básculas electrónicas con display digital que van desde las más sencillas hasta las que te indican Porcentaje de Grasa corporal, Grasa visceral, IMC (Índice de Masa Corporal), Músculo Esquelético, Edad corporal, Peso Corporal, etc. También hay en el mercado Podómetros que son aparatos cuenta pasos y otros también que te indican la cantidad de calorías consumidas y la distancia recorrida al terminar la caminata y ayudan a llevar un registro del balance entre calorías ingeridas y las consumidas mediante el ejercicio.

La Marca OMRON cuenta con una gran variedad de todos estos equipos y es de mi confianza ya que garantiza la precisión de las mediciones y la calidad de sus productos, misma que he confirmado a través de mi práctica profesional.



Dra. Myrna Verástegui

10 MIL PASOS  
DIARIOS  
PARA  
UNA VIDA SANA



**OMRON**  
Valora tu salud

[www.omronmexico.com](http://www.omronmexico.com)  
01800 277 2509