

# SOBREPESO Y OBESIDAD

## SOBREPESO Y OBESIDAD

Desde 1980, la obesidad se ha duplicado en todo el mundo.

En 2008, 1400 millones de adultos (de 20 y más años) tenían sobrepeso. Dentro de este grupo, más de 200 millones de hombres y cerca de 300 millones de mujeres eran obesos.

El 65% de la población mundial vive en países donde el sobrepeso y la obesidad se cobran más vidas de personas que la insuficiencia ponderal (Desnutrición).

En 2010, alrededor de 40 millones de niños menores de cinco años tenían sobrepeso.

**La obesidad puede prevenirse y tratarse.!!!**

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

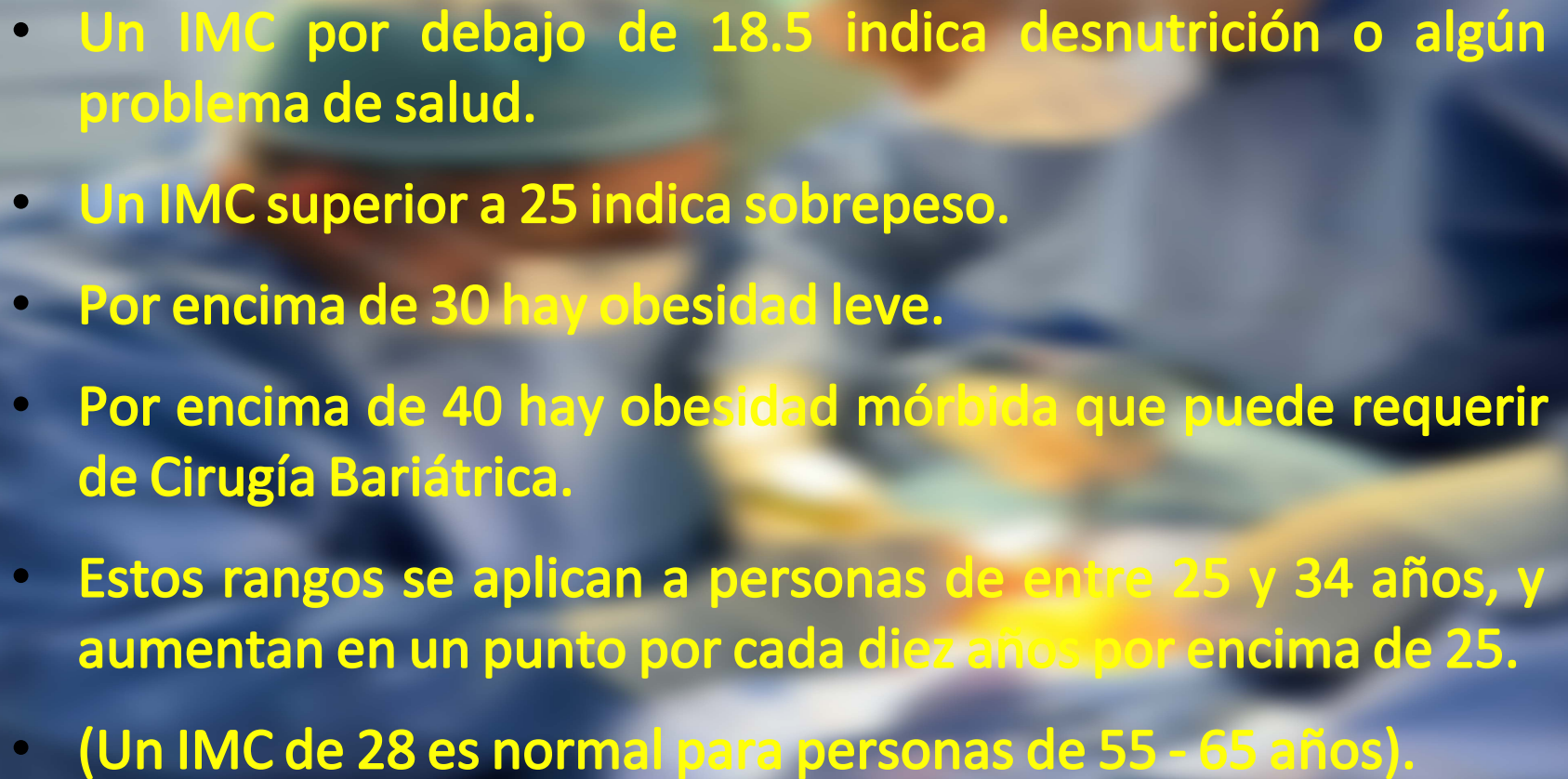
El índice de masa corporal (IMC) es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos. Se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros ( $\text{kg}/\text{m}^2$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

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.

\*OMS (ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE SALUD).

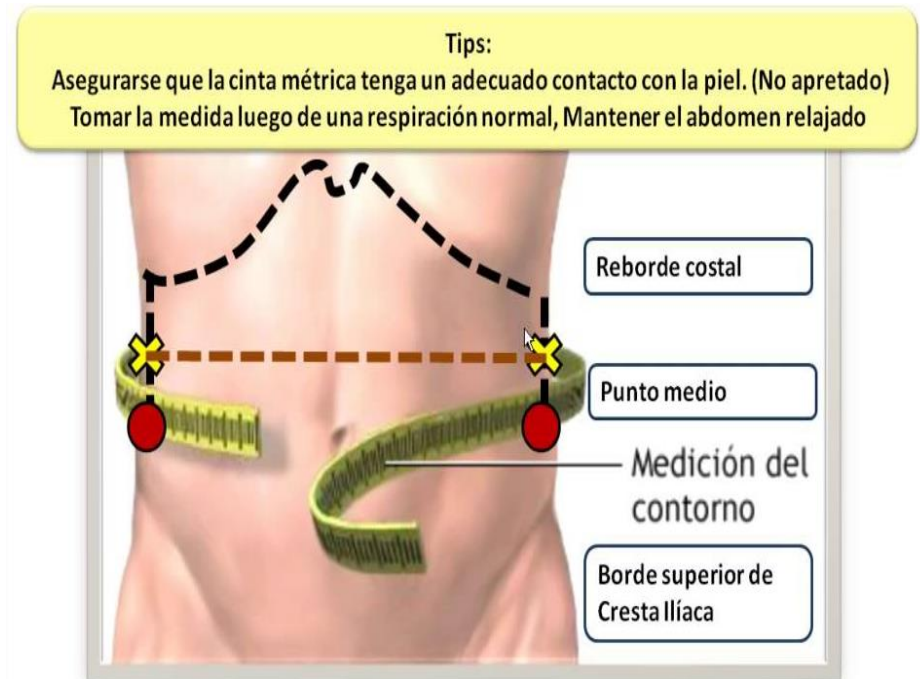


- 
- Un IMC por debajo de 18.5 indica desnutrición o algún problema de salud.
  - Un IMC superior a 25 indica sobrepeso.
  - Por encima de 30 hay obesidad leve.
  - Por encima de 40 hay obesidad mórbida que puede requerir de Cirugía Bariátrica.
  - Estos rangos se aplican a personas de entre 25 y 34 años, y aumentan en un punto por cada diez años por encima de 25.
  - (Un IMC de 28 es normal para personas de 55 - 65 años).

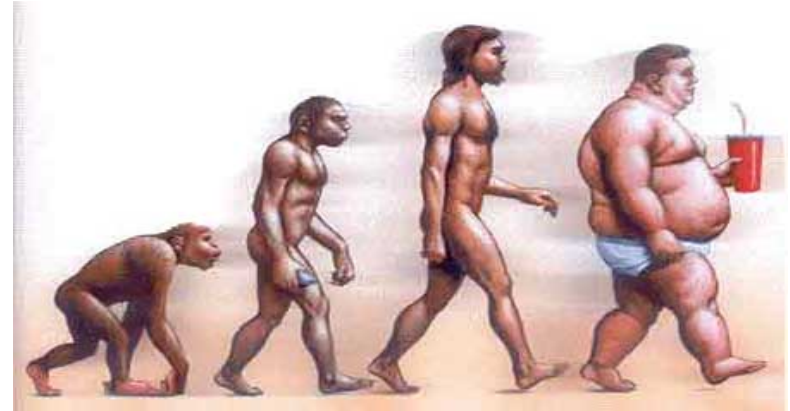
# PERIMETRO ABDOMINAL

(OMS) establece el valor máximo saludable del perímetro abdominal en 88 centímetros en la mujer.

En el hombre el valor es de 102 centímetros.



## CAUSAS:



La causa fundamental del sobrepeso y la obesidad es un desequilibrio energético entre calorías consumidas y gastadas.

En el mundo, se ha producido:  
un aumento en la ingesta de alimentos hipercalóricos 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.

## CONSECUENCIAS:

Un IMC elevado es un importante factor de riesgo de enfermedades no transmisibles, como:

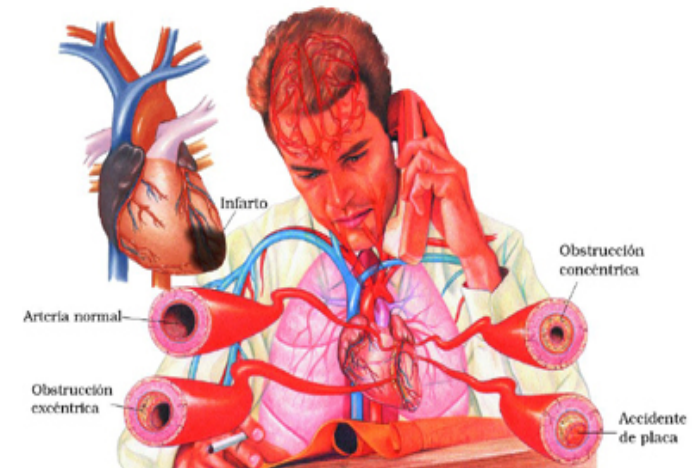
Las enfermedades cardiovasculares (principalmente cardiopatía y accidente cerebrovascular).

Hipertensión Arterial

Diabetes Mellitus Tipo II.

Los trastornos del aparato locomotor (en especial la osteoartritis, una enfermedad degenerativa de las articulaciones muy discapacitante).

Algunos cánceres (endometrio, mama y colon).



LA SOLUCION:

CAMBIO DE HABITO ALIMENTICIO!!!

ACTIVIDAD FISICA.

DISCIPLINA.

ACTITUD PARA EMPEZAR UNA NUEVA VIDA.

