

## **XX CONGRESO CUAM- ACMOR**

**Título:** Una dieta balanceada y ejercicio como medidas preventivas ante la obesidad.

**Autor:** Jesús Morán Farías

**Profesor asesor:** Maria Centeocihuatl Virto Martínez

**Escuela:** Colegio Marymount

**Nivel:** Preparatoria-Bachillerato

**Categoría Humanística:** Ciencias Sociales y Humanidades

### **Antecedentes:**

“La obesidad representa una patología en alarmante incremento, considerada como el mayor problema de salud en el ámbito mundial, particularmente por la frecuente asociación a complicaciones cardiovasculares y metabólicas. Se considera que aproximadamente 1,700 millones de adultos tienen sobrepeso y por lo menos 312 millones sufren de obesidad clínica en el mundo. Se calcula que aproximadamente 17.6 millones de niños menores de 5 años en el mundo tienen sobrepeso. Esto equivale a uno de cada 10 niños.”

“Con 44 millones de personas con sobrepeso u obesidad, México ocupa el segundo lugar en el mundo, sólo después de Estados Unidos, mientras que el Distrito Federal es la ciudad con mayor número de obesos a nivel mundial, informó la Secretaría de Salud. Las personas con sobrepeso u obesidad en nuestro país equivalen al 42 por ciento de los 104 millones de mexicanos, en tanto que el 30 por ciento de la población infantil también presenta el problema, explicó la dependencia en un comunicado.”

“En Morelos los grados de obesidad son muy elevados. En el año 2007 se detectaron 13 mil 916 morelenses con algún grado de obesidad. 11 mil 918 pacientes están siendo tratados en las tres Jurisdicciones Sanitarias de Morelos. Una encuesta realizada a 446 adolescentes de entre 12 y 17 años de edad por el Instituto de Salud Pública revela que 8.46% de hombres y el 32.28 de mujeres morelenses padecen de obesidad y sobrepeso.”

### **Objetivos:**

- a) Investigar en libros, Internet, revistas y otras fuentes de consulta las causas y problemas de la obesidad, además de procesos para solucionar el problema.
- b) La investigación se realizará para que la gente obesa pueda controlar su problema.
- c) Obtener de especialistas en el tema la mejor manera de controlar la obesidad.

### **Marco teórico:**

“La obesidad es una enfermedad en la que una persona tiene un exceso de grasa en su cuerpo con respecto a sus distintas características. Éstas incluyen: sexo, talla, edad y tipo de trabajo. Cuando acumulación de grasa llega a ser tan grande que puede llegar a afectar su salud, una persona es obesa. Esta acumulación de grasa se encuentra principalmente en los tejidos grasos, que son los tejidos adiposos del cuerpo. La obesidad se presenta cuando se ingieren más calorías de las que se consumen o queman.”

“La obesidad es un factor que favorece al aumento de las cifras de la presión arterial. Ésta esta ligada con la presión arterial, que es una enfermedad crónica que se caracteriza por el aumento de la presión arterial. Recientemente se ha hecho una relación entre la obesidad y el aumento del colesterol en la sangre con la hipertensión. Es importante mencionar que casi siempre la mayoría de los obesos son hipertensos. Por eso, es importante que la obesidad sea tratada para poder reducir los riesgos de padecer hipertensión arterial.”

“La diabetes tipo 2 tiene muchos factores de riesgo; entre estos, la obesidad es uno de los más importantes. La diabetes mellitus es una enfermedad en la que la glucosa es mal utilizada, lo que provoca que su presencia en la sangre sea excesiva. La obesidad tipo manzana es cuando se acumula grasa en la zona del abdomen. Este tipo de obesidad es uno de los principales problemas que enfrenta la diabetes, debido a su cercanía con el hígado. Lo cual causa que la grasa sea utilizada como fuente de energía en lugar de la glucosa; permitiendo que las cifras de glucosa en la sangre aumenten.”

“La dieta juega un papel muy importante en la obesidad. Ya que la ingesta de alimentos ricos en ácidos grasos saturados y colesterol promueve a la aterogénesis o aterosclerosis, que es la obstrucción de los vasos sanguíneos, lo cual no permite que pase la sangre como comúnmente lo haría. Esto causa que la presión arterial se eleve. Para poder solucionar este problema la persona debe de sustituir estas sustancias por ácidos grasos no saturados en la dieta. Esto ayuda a que las placas de colesterol y ácidos grasos saturados no crezcan.”

“Otros ácidos grasos que contribuyen a la aterosclerosis son los ácidos grasos trans. Los ácidos grasos insaturados, el ácido fólico, las frutas y los vegetales, las vitaminas antioxidantes, el alcohol, las ingestas altas de esteroides de plantas y fibras viscosas ayudan a controlar la presión arterial, permitiendo que la obesidad no sea dañina. Mientras que las ingestas altas de sodio, las bajas de potasio, magnesio y calcio puede elevar la presión sanguínea; por lo cual para los obesos mantener estas reglas es importante si quieren ser más saludables.” Por eso es importante que los obesos tengan un control en la dieta para poder tener menos riesgos de enfermedades.

“La OMS (Organización Mundial de la Salud) propone dos esquemas para promover la actividad física en pacientes obesos:

1. Tres horas diarias de cualquier actividad donde deba estar de pie. Esto aumenta el gasto energético de 24 horas, de 40% a más del 75 % por arriba de la tasa metabólica basal.
2. Entrenamiento para condición física; debe ser un ejercicio moderado riguroso. Consiste en tres sesiones grupales semanales de 45 a 60 minutos cada uno. Este régimen proporciona grandes beneficios, pero es difícil de mantener.”

### **Metodología:**

Este trabajo se desarrollará en base a una investigación documental que se realizará con la información de libros, páginas de internet, enciclopedias, etc. Esta investigación también es de campo, ya que se realizarán entrevistas, encuestas y pruebas para verificar la hipótesis.

### **Resultados y conclusión:**

En proceso

**Bibliografía:**

ALCOCER, Luis, *Guía práctica para el manejo y control del riesgo cardiovascular y metabólico*, México, Bayer, 2005. 36 págs.

RAMIRO, Manuel, *El internista*, 2008, 377 págs.

<http://ucce.ucdavis.edu/datastore/detailreport.cfm?usernumber=1774&surveynumber=199>

<http://www.alanrevista.org/ediciones/2007-3/obesidad.asp>

<http://www.morelos.gob.mx/10salud/files/platicame.pdf>

<http://www.oem.com.mx/elsoldemexico/notas/n194366.htm>

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/obesity.html>

[http://www.roche.com.ve/Main/cuidadosysalud/InformacionparaelPaciente/Soluci%C3%B3n%20a%20tus%20Medidas/DiabetesMellitus\\_esp.asp](http://www.roche.com.ve/Main/cuidadosysalud/InformacionparaelPaciente/Soluci%C3%B3n%20a%20tus%20Medidas/DiabetesMellitus_esp.asp)