

**Obesidad, Felicidad Utópica
Aguilar Iturriaga Ximena
Montoya Fuentes Nora Valeria**

**Sevilla Montero Juan Manuel
Sevilla Domingo Manuel**

**Centro Universitario México, A.C.
Ciencias Biológicas
Proyecto Escolar**

INTRODUCCIÓN:

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA:

La obesidad es un aumento de grasa corporal. Este aumento es traducido como un aumento de peso. (No todo el peso es relacionado con el tejido adiposo).

En condiciones normales el cuerpo humano contiene una cantidad de tejido graso que varía entre un 15-18% en el hombre joven y entre un 20-25% del peso corporal en la mujer.

OBJETIVO GENERAL:

Identificar de manera clara todas las causas que pueden producir en el ser humano obesidad, para que de esta manera, conociendo las causas y los efectos se pueda proponer una solución práctica y se evite este problema.

HIPOTESIS:

La Obesidad es la nueva pandemia del siglo XXI, es una enfermedad cuya etiología cae dentro del marco Bio-psico-social, y debe de estar su solución comprendida dentro del marco socio-económico del paciente. Es necesaria una re-educación en los tres aspectos antes mencionados.

Si la obesidad se desenvuelve según el medio y causas entonces no se encontrará una única solución universal para esta.

MARCO TEÓRICO

Metabolismo es conjunto de reacciones bioquímicas que sufren todos los organismos en las células con el objetivo de obtener e intercambiar materia y energía con el medio ambiente. Las reacciones influyen en procesos como la digestión de alimentos, la eliminación de los desechos, y la circulación sanguínea.

Síndrome Metabólico

Es una serie de signos que nos hablan del aumento de posibilidades de presentar una enfermedad cardiaca, un derrame o diabetes. Las personas con síndrome metabólico tienen una conjunción de los siguientes factores de riesgo:

- Obesidad central, es decir, un exceso de grasa en la zona abdominal.
- Niveles elevados de triglicéridos y niveles bajos de lipoproteínas de alta densidad ("colesterol bueno") en la sangre.
- Presión arterial alta (hipertensión arterial).
- Diabetes o dificultad para digerir un tipo de azúcar denominado "glucosa".

Al tipo I, dependiente de la insulina, a veces se le llama diabetes juvenil, porque normalmente comienza durante la infancia. Como el cuerpo no produce insulina, personas con diabetes del tipo I deben inyectarse insulina para poder vivir.

El tejido adiposo es un tejido conformado por la asociación de células que acumulan lípidos en su citoplasma, cumple funciones mecánicas: sirve como amortiguador, protege y mantiene en su lugar los órganos internos así como a otras estructuras más externas del cuerpo, y también tiene funciones metabólicas.

La leptina es una hormona que trabaja a nivel del sistema mensajero y que requiere de un receptor en nuestro cerebro y regula el peso de nuestro cuerpo. Es regulada por el balance energético de nuestro cuerpo.

Psicología

- La obesidad es una enfermedad adictiva, donde la persona establece una relación insana con la comida tratando de suplir alguna carencia que tenga el individuo en su vida.
- El Manual Diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-IV) no incluye a la obesidad como un trastorno, sin embargo existe un trastorno llamado de Voracidad; y consiste en comer compulsivamente, en menos de dos horas, cantidades superiores a las que la mayoría de la gente podría consumir.
- Por lo regular la persona que recurre al atracón no está hambrienta, y come más rápido de lo normal, hasta sentirse excesivamente lleno y después se siente culpable o a disgusto consigo mismo. Estos periodos suelen presentarse en situaciones de estrés, en los que siente que no tiene control en la situación y por lo tanto siente no tener control sobre la comida.
- Se ha relacionado niveles bajos de actividad serotoninérgica con la impulsividad en general y los atracones.
- Después del atracón la persona tendrá aun más culpabilidad y habrá un mayor grado de sufrimiento.
- La obesidad lleva a desear ingerir alimentos que le perjudican en su salud, posteriormente este deseo puede convertirse en una obsesión y una dependencia a la comida.
- Las personas obesas pueden presentar algunos de los siguientes problemas psicológicos:
 - Depresión.** Por algún evento y se recurre a la comida para sentirse mejor.
 - Negación.** El paciente obeso se miente a sí mismo y le resta importancia tanto a la enfermedad como a las consecuencias.
 - Sentimientos de inferioridad y Vergüenza.** La sociedad discrimina y ridiculiza a las personas que salen de lo que se considera normal.
 - Culpa.** Es experimentada si su obesidad es debido al estilo de vida, pues siente que no tiene control sobre lo que come y hace.
 - Aislamiento.** La persona tiende a encerrarse en ella misma y presenta introversión.
 - Hostilidad.** La persona es hostil como respuesta a la hostilidad del medio.

Sociológico

Uno de los factores principales que favorecen la obesidad tiene que ver con el estilo de vida que llevas. El consumo de más calorías de las que son necesarias, el tener una alimentación deficiente y la falta de ejercicio contribuyen al aumento de peso.

Es fácil entender cómo es que surge la obesidad mediante una simple operación matemática. Si el gasto de energía es menor que el consumo de alimentos (que se transforman en energía), el excedente se acumula en el organismo en forma de grasa (tejido adiposo).

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS), la obesidad es considerada como la "epidemia del siglo XXI". En el 2005 había aproximadamente 1600 millones de adultos con sobrepeso, y por lo menos 400 millones con obesidad.

El presidente Felipe Calderón Hinojosa también comentó "... de seguir así este problema será imposible atender a todas las personas que padezcan enfermedades cardiovasculares o diabetes..." ya que se sabe que las enfermedades relacionadas con la obesidad y el sobrepeso han aumentado un 60% del año 2000 al 2008.

Aparte estos problemas afectan a la economía del país ya que los costos indirectos en productividad son del orden de 23 mil millones de pesos por año e irónicamente esto representa que las familias que menos tienen gasten más que las familias que no tienen problemas de alimentación

CONCLUSIONES

Se comprobó la hipótesis pues cada persona es un mundo, todo ritmo de vida, preocupaciones, estrés, factores psicológicos, biológicos e incluso sociológicos pueden afectar.

Las personas obesas están inscritas en un círculo, Psicológico, Médico y Social, siendo la única causa la mala alimentación, ahora bien esa causa puede verse propiciada por factores

Psicológicos, médicos o sociales, pero la Ingesta de abundantes cantidades de comida o de comida inadecuada, siguen siendo el problema.

Hoy el Gobierno de la república ha iniciado una campaña en contra de la obesidad ¿Por qué fallará la campaña?

1.-Sería necesario legislar y prohibir la publicidad de todos los alimentos chatarra o altamente calóricos como las hamburguesas, las bebidas gaseosas, las frituras y los productos “milagrosos” que prometen bajarte de peso rápidamente.

2.-Dada la deficiente economía de este país, es necesario orientar a las personas acerca de lo que DEFINITIVAMENTE no se debe comer, adicionalmente confeccionar menús, con más o menos 1800 calorías y de bajo costo, para que sean factibles para todas las economías.

3.- El programa no implica nada nuevo como acción en contra de esta enfermedad, ya todos sabemos que es necesario hacer ejercicio, que es necesario comer frutas y verduras, de hecho todos los comerciales de comida chatarra dicen al final “come frutas y verduras”.

4.- El programa del gobierno no funcionará correctamente, no perderemos Kilos por decreto, sino a través de tener una economía más sana, con empleos mejores pagados, con educación en las escuelas, con legislaciones estrictas en contra de la publicidad de aquellos productos que sólo engordan a la población y que no nutren y sobre todo, categorizando la obesidad como un problema de salud, como una enfermedad que debe de ser combatida como tal, con apoyos médicos, psicológicos y sociales; podemos hacer algo somos nosotros, para empezar no comprando comida chatarra y comiendo productos en verdad naturales y que nutran y no nos enfermen.

5.- En cuanto a la educación se propone implementar algún tipo de taller en el que el niño aprenda a cocinar, se haga ejercicio que pueda realizarse en casa, que comprenda de un modo básico que contienen los alimentos. Tanto maestros como los padres tomen o sepan esta información, la inculquen y den apoyo al niño así como difundir aún más información.

BIBLIOGRAFÍA

- Saldaña, C. y R. Rossell 1988 Obesidad. Barcelona: Martínez Roca. 265 pp.
- Instituto Nacional de Salud Pública y Secretaría de Salud. 2006. Baletín de Práctica Médica Efectiva *Obesidad Infantil*. México.
- Salas y Marat. 2004. Educación para la Salud. Naucalpan, Edo. de México. 164-168 pp
- Mark y Balow. 2007. Psicopatología Un enfoque integral a la psicología anormal.306-323pp
- Cathy Newman. *Obesidad*, National Geographic, Agosto 2004.
- Rodríguez Bourgees Héctor. *La grasa alimentaria ¿inocente o culpable?* Ciencia, Revista de la Academia Mexicana de Ciencias.vol. 58, núm. 2. Abril-junio 2007
- Cruz Jiménez Arturo. *Obesidad, diabetes y pobreza: costo e implicaciones*. Ciencia, Revista de la Academia Mexicana de Ciencias.vol. 58, núm. 2. Abril-junio 2007
- <http://www.imss.gob.mx/salud/Nutricion/causas.htm>
- http://www.sat.gob.mx/sitio_Internet/asistencia_contribuyente/informacion_frecuente/salarios_minimos/
- <http://www.coneval.gob.mx/mapas/>