

*XXI Congreso de Investigación CUAMACMor
Obesidad y sus consecuencias. ¿Qué la causa?*

*Alumnos participantes: Anya González, Mario Martínez, Ma. José Solís
Centro Educativo Anglo Mexicano, S. C.*

Asesor: QFB Fátima Aguayo

Área: Ciencias

Sección: Secundaria

Antecedentes:

La obesidad se considera actualmente un problema de salud a nivel mundial. En México hay un incremento dramático de obesidad y sobrepeso en niños, adolescentes y adultos, siendo nuestro país la segunda nación con el mayor número de sobrepeso y obesidad a escala mundial.

“Las mismas características genéticas que ayudaron a los pueblos prehispánicos a sobrevivir, hoy favorecen el desarrollo de la obesidad y padecimientos como la hipertensión y diabetes. Los mexicanos heredaron de sus antepasados las susceptibilidades porque el 70 por ciento de sus genes son indígenas, 25 por ciento, caucásicos, y cinco por ciento, africanos”. La obesidad y diabetes son enfermedades que presentan un incremento en la actualidad. Los motivos por los que se han disparado el número de casos coinciden con factores como: cambios genéticos alimentación, estrés y el sedentarismo. Se han identificado en la población mexicana, las mutaciones en dos genes que codifican para las proteínas (Leptina y Adiponectina), que están intrínsecamente involucrados en el desarrollo de la obesidad y como consecuencia diabetes, hipertensión hiperlipidemias y enfermedades cardiovasculares que se han convertido en la primera causa de muerte en nuestro país”¹

Introducción :

La obesidad es la enfermedad en la que las reservas naturales de energía, almacenadas en el tejido adiposo de los seres humanos, se incrementa. Si se ingiere mayor cantidad de energía de la necesaria ésta se acumula en forma de grasa. La obesidad se produce por un exceso de energía, como resultado de las alteraciones en el equilibrio de entrada/salida de energía. Como consecuencia se pueden producir diversas complicaciones, como: hipertensión arterial, diabetes mellitus y enfermedades coronarias.

La herencia tiene un papel importante, tanto que de padres obesos el riesgo de sufrir obesidad para un niño es 10 veces superior a lo normal. En parte es debido a tendencias metabólicas de acumulación de grasa, pero en parte se debe a que los hábitos culturales alimentarios y sedentarios contribuyen a repetir los patrones de obesidad de padres a hijos.

En forma práctica la obesidad puede ser evaluada típicamente en términos de salud midiendo el índice de masa corporal (IMC), pero también en términos de su distribución a través de la circunferencia de la cintura. Se trata de una enfermedad con origen genético multifactorial y sociocultural.

¹WWW. JORNADA.unam.mx/2009/04/23

Índice de Masa Corporal (IMC).

El índice de masa corporal es un método simple y ampliamente usado para estimar la proporción de grasa corporal. Se calcula dividiendo el peso del sujeto (en kilogramos) por el cuadrado de su altura (en metros), por lo tanto es expresado en kg / m^2 .

- IMC de 18,5-24,9 es peso normal.
- IMC de 25,0-29,9 es sobrepeso.
- IMC de 30,0-39,9 es obesidad.
- IMC de 40,0 o mayor y es obesidad severa (o mórbida).

Circunferencia de cintura

La circunferencia de cintura absoluta (menor de 94 cm en hombres y menor de 80 cm en mujeres), se usa como medida de obesidad central.

Hipótesis:

La mayoría de los alumnos del CEAM no presentan problemas de sobrepeso ni obesidad. Si se crea en ellos una cultura nutricional y buenos hábitos de ejercitación física se podrán prevenir a futuro la aparición de este tipo de problemas y las enfermedades que se derivan de ellos.

Objetivo:

Crear consciencia en los alumnos de la secundaria del CEAM de que la obesidad es una enfermedad de origen multifactorial que combinados con los malos hábitos alimenticios que se tienen actualmente, pueden conducir a problemas de salud graves. Lograr que se interesen en mejorar su calidad de vida y tratar de evitar a futuro padecer alguna de las enfermedades metabólicas como consecuencia de la obesidad.

Metodología:

El estudio se llevará a cabo con los alumnos de la secundaria del CEAM con edades entre 12 y 16 años. Se determinará su peso y talla para el cálculo del índice de masa corporal y en base a ello se les asignará en la categoría de normal, sobrepeso u obesidad.

Se medirá la circunferencia de la cintura.

Se aplicará el siguiente cuestionario:

Marca con una X si tus abuelos, padres, tíos, hermanos, padecen de alguna de estas enfermedades

ENFERMEDAD	Abuelo Paterno	Abuela Paterno	Abuelo Paterna	Abuela Materna	Tía (o)	Papà	Mamà	Hermano (a)
sobrepeso								
Obesidad								
Hipertensión								
Diabetes								
Enfermedades Cardiovasculares								

Realizas actividad física diaria por lo menos 30 minutos al día Si No

Consumes frutas y verduras diariamente Si No

Resultados:

Los resultados se encuentran en proceso

Conclusiones

Las conclusiones se encuentran en proceso

Bibliografía:

Instituto Mexicano del Seguro Social, **Obesidad**, Consulta: 10 de Abril de 2009

[.imss.gob.mx/salud/nutricion](http://imss.gob.mx/salud/nutricion).

Andrade García Rosa María, Fraga Mouret Antonio, Galván Rodríguez María del Carmen “**En diez años 90% de la población podrá sufrir de sobrepeso y obesidad**”: IMSS, No. 19, Lunes 14 de Enero de 2008.