

¿QUÉ SON EL SOBREPESO Y LA OBESIDAD?

Tanto el término “sobrepeso” como “obesidad” se refieren a una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.

Los últimos cálculos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) indican que en 2005 había en todo el mundo:

- Aproximadamente 1600 millones de adultos (mayores de 15 años) con sobrepeso.
- Al menos 400 millones de adultos obesos.

Además, la OMS calcula que en 2015 habrá aproximadamente 2300 millones de adultos con sobrepeso y más de 700 millones con obesidad.

¿CUÁLES SON LAS CAUSAS DE LA OBESIDAD Y EL SOBREPESO?

Las causas fundamentales de la obesidad y el sobrepeso son:

- Un desequilibrio entre el ingreso y el gasto de calorías.
- La modificación de la dieta, con una tendencia al aumento de la ingesta de alimentos ricos en grasas y azúcares, pero con escasas vitaminas, minerales y otros micronutrientes.

La tendencia a la disminución de la actividad física debido a la naturaleza cada vez más sedentaria de muchos trabajos, a los cambios en los medios de transporte y a la creciente urbanización



¿CUÁLES SON LAS REPERCUSIONES FRECUENTES DEL SOBREPESO Y LA OBESIDAD EN LA SALUD?

El sobrepeso y la obesidad tienen graves consecuencias para la salud.

- Enfermedades cardiovasculares (especialmente las cardiopatías y los accidentes vasculares cerebrales), que ya constituyen la principal causa de muerte en todo el mundo.
- La diabetes mellitus, que se ha transformado rápidamente en una epidemia mundial.

- Las enfermedades del aparato locomotor, en particular la artrosis. Algunos cánceres, como los de endometrio, mama y colon.

La obesidad infantil se asocia a una mayor probabilidad de muerte prematura y discapacidad en la edad adulta.



SOBREPESO U OBESIDAD?

La diferencia entre sobrepeso y obesidad es de grado y se determina mediante lo que se conoce como Índice de Masa Corporal (IMC).

El IMC es la relación entre el peso y la talla de una persona y se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad. Se obtiene tomando el peso de la persona en kilogramos y dividiéndolo entre su estatura en metros elevada al cuadrado (kg/m^2).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define:

- el sobrepeso como un IMC igual o superior a 25
- la obesidad como un IMC igual o superior a 30

El riesgo de enfermedades crónicas en la población aumenta progresivamente a partir de un IMC de 21.

¿CÓMO COMBATIR LA OBESIDAD Y EL SOBREPESO?

La obesidad, el sobrepeso y las enfermedades relacionadas con ellos son en gran medida evitables.

A nivel individual, las personas pueden lograr un equilibrio energético y un peso normal a través de medidas como:

- Reducir la ingesta de calorías procedentes de las grasas y cambiar del consumo de grasas saturadas al de grasas insaturadas.
- Aumentar el consumo de frutas y verduras, legumbres, granos integrales y frutos secos.
- Reducir la ingesta de azúcares.
- Aumentar la actividad física (al menos 30 minutos de actividad física regular, de intensidad moderada, la

mayoría de los días). Para reducir el peso puede ser necesaria una mayor actividad.

INFORMES:

Sistema Municipal DIF Zinacantepec

Adolfo López Mateos No. 300

Barrio La Veracruz

C. P. 51350

Zinacantepec, México

Teléfonos:

(01722) 2186352 y 2181777



SOBREPESO Y OBESIDAD

