La obesidad: una enfermedad

La obesidad se está convirtiendo en una epidemia de salud en todo el mundo. Según los Centros para el Control y la Prevención de la obesidad se está propagando rápidamente en todas las regiones y grupos demográficos.
Se estima que 97 millones de adultos en los Estados Unidos tienen sobrepeso o son obesos. Esa cifra representa más del 50% de la población adulta estadounidense.
De este grupo, 11 millones de adultos sufren de obesidad severa.

La obesidad es un exceso de grasa corporal total, que resulta de la ingesta de calorías que excede el consumo de energía. Una medida utilizada para evaluar los riesgos de salud de la obesidad es el Índice de Masa Corporal (IMC).

La Asociación Americana de la Obesidad informa que los individuos obesos tienen un 50 a 100% más de riesgo de muerte en comparación con individuos de peso normal, con entre 300.000 y 587.000 muertes cada año. Este aumento sustancial de riesgos para la salud ha hecho de la obesidad la primera causa principal de muerte prevenible en los Estados Unidos y la segunda el tabaquismo.

Causas de la obesidad

Básicamente, la obesidad se puede atribuir a cuatro factores: el consumo excesivo, la inactividad física, una tendencia (genética) y problemas glandulares.

1. exceso en el consumo.

En este sentido podemos decir que la obesidad es una enfermedad de la civilización. El hombre primitivo no era obeso, se alimentaban de semillas, raíces y frutos y no tienen estos alimentos durante todo el año.
Actualmente, contamos con los alimentos disponibles, muy sabroso, muy calórica.

La ingesta de
alimentos que contienen altos niveles de grasa ha sido considerada como el villano principal en la causa de la obesidad.
El factor psicológico que influye en el consumo es también muy importante.
Desde la infancia nos enteramos de que la comida es "premio" porque los hechos importantes de la vida siempre se celebran con la comida. Sólo la persona a ser frustrado, deprimido, ansioso, con ganas de compensación para un "premio".

2. La falta de actividad física.

Hay dos tipos de actividad física, programadas y no programadas. La actividad física es por ejemplo ir al gimnasio, nadar, jugar al tenis.
Este tipo de actividad física ha aumentado en los últimos tiempos, pero sólo para una pequeña porción de la población.
La actividad física no programada ha disminuido en la medida en que aumentan las comodidades de la vida moderna: los controles remoto de televisión, ascensores, autos, escaleras mecánicas, extensiones telefónicas en toda la casa etc.
Hay encuestas en algunos países en los que había disminuido la ingesta de alimentos, aumento de la actividad prevista y el aumento de la obesidad, que se atribuye a la disminución de la actividad física no programada.

3. Tendencia (factor genético)

Cuando los padres son de peso normal, 10% de los niños son obesos, cuando uno de los padres es obeso, el 50% de los niños son obesos, y cuando ambos padres son obesos, el 80% de los niños son obesos.

Estos datos y muchos otros estudios hechos con gemelos idénticos y familias han demostrado que la genética juega un papel clave en la génesis de la obesidad.

4. Problemas glandulares.

Los cambios en la función de la glándula tiroides región, suprarrenal y del hipotálamo pueden ser responsables de la obesidad. No son las causas más comunes de este problema, pero siempre debe ser descartado.

Consecuencias de la obesidad

Si usted es obeso, padece obesidad severa, o padece obesidad mórbida, es posible que:

Principales riesgos para la salud

- Menor esperanza de vida
- En comparación con las personas de peso normal, las personas obesas tienen de un 50% a 100% más de riesgo de morir prematuramente
- Las personas obesas tienen más riesgo de:
- La diabetes (tipo 2)
- Conjunto problemas (por ejemplo, artritis)
- La presión arterial alta
- Enfermedades del corazón
- Problemas con la Vesícula biliar
- Ciertos tipos de cáncer (mama, colon uterino)
- Los trastornos digestivos (por ejemplo, la enfermedad por reflujo gastroesofágico o ERGE)
- Dificultad respiratoria (por ejemplo, apnea del sueño, asma)
- Los problemas psicológicos como la depresión
- Problemas con la fertilidad y el embarazo
- Incontinencia urinaria

{gallery}consecuencias-obesidad{/gallery}

Los riesgos para la psicológica y el bienestar social

- Imagen negativa de sí mismo
- Aislamiento social
- Discriminación

- Las dificultades con que viven día a día
- Tareas normales se vuelven más difíciles cuando usted es obeso, ya que el movimiento es más difícil
- Usted tiende a cansarse más rápido y se encuentra corto de respiración
- Asientos de transporte público, cabinas telefónicas, y los coches pueden ser demasiado pequeños para usted
- Tal vez le resulte difícil mantener la higiene personal