


El problema de la obesidad



La obesidad es el acumulación de tejido adiposo en el cuerpo, en otras palabras, es el aumento de la grasa corporal, que se encuentra por debajo de la piel y alrededor de los órganos, que interfiere con el buen funcionamiento del cuerpo humano.

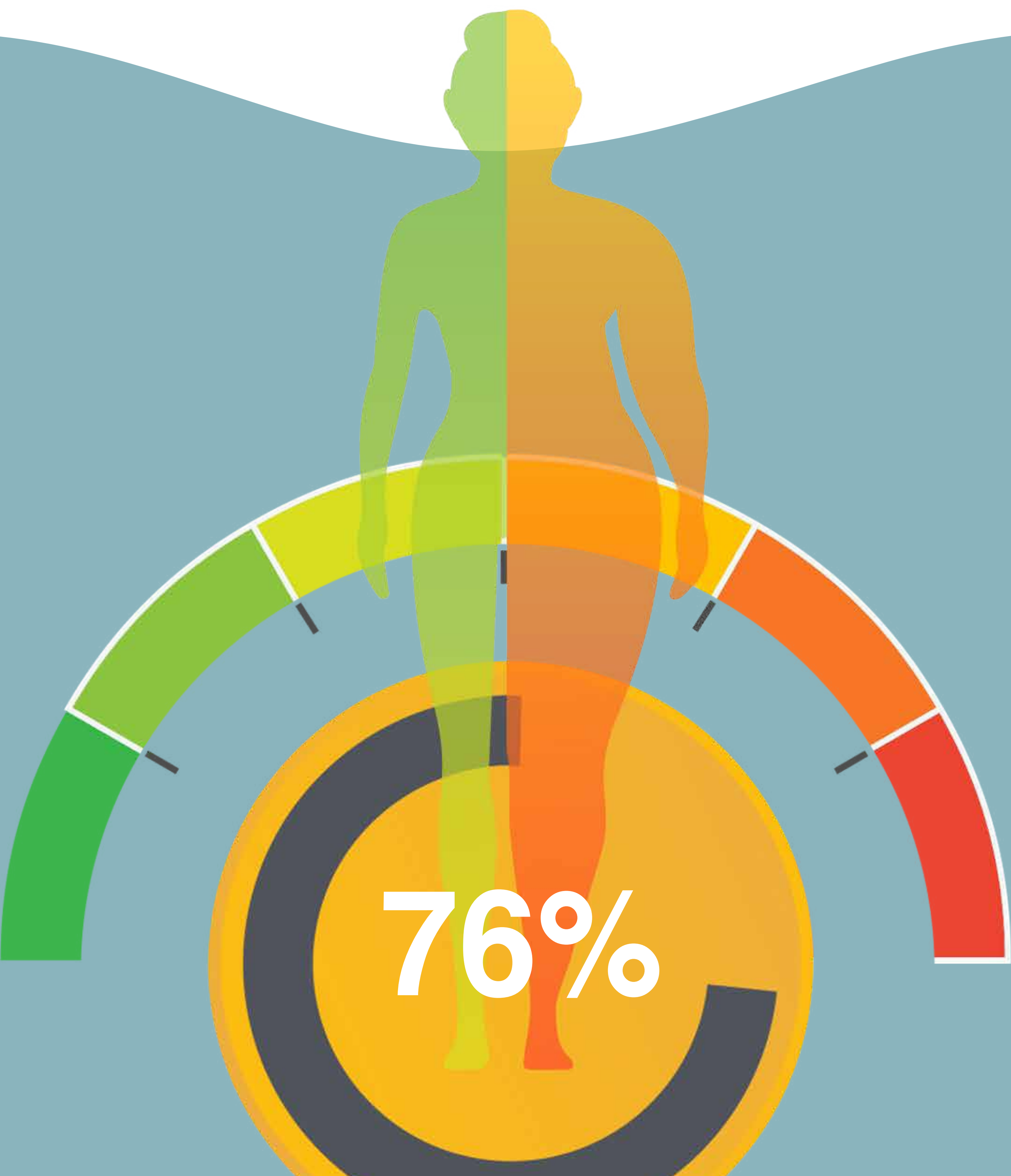


Al día de hoy, esta enfermedad se diagnostica con un índice de masa corporal

**mayor a 24.9 Kg/m²
en niños y adultos,**

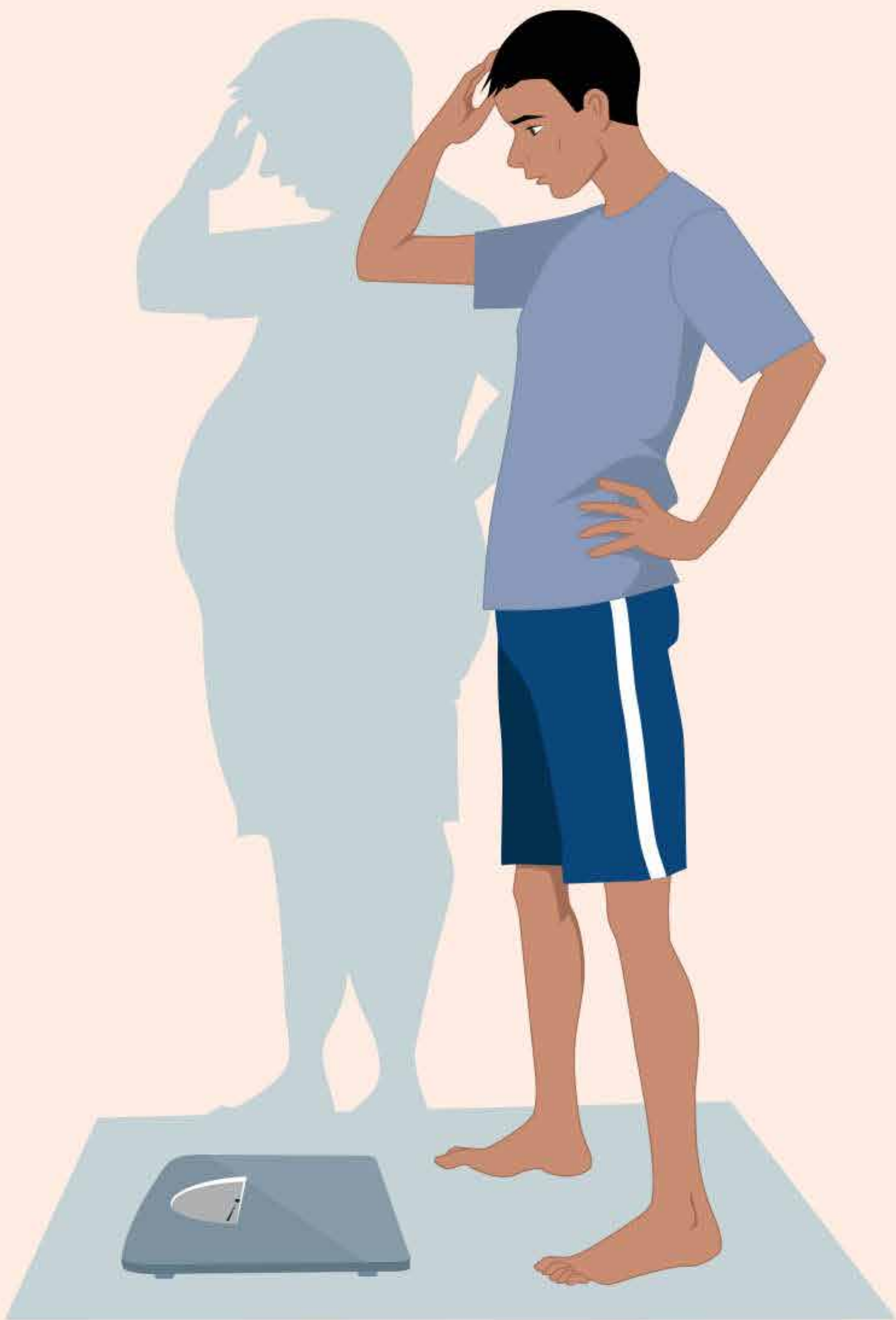
**y con un IMC mayor
a 28 Kg/ m²
en adultos mayores.**

En México, alrededor del 76% de los adultos, tienen sobrepeso y obesidad, por lo que en Libera Tu Salud te compartimos la importancia de prevenir y tratar esta enfermedad.



La obesidad es una enfermedad
que ataca las diferentes esferas
del ser humano:

Biológica Psicológica Social



Las principales afectaciones para cada esfera son las siguientes:



Biológica

Psicológica

Social

Aumenta el riesgo de desarrollar:

Diabetes Mellitus Tipo 2

Hipertensión arterial

Problemas ortopédicos.

Problemas hormonales.

Síndrome metabólico.

Dislipidemia
Ataque o derrame cerebral.

Infarto al corazón.

Incrementan las posibilidades de sufrir depresión.

Baja autoestima.

Incrementan las probabilidades de desarrollar un trastorno de la conducta alimentaria y dismorfia corporal.

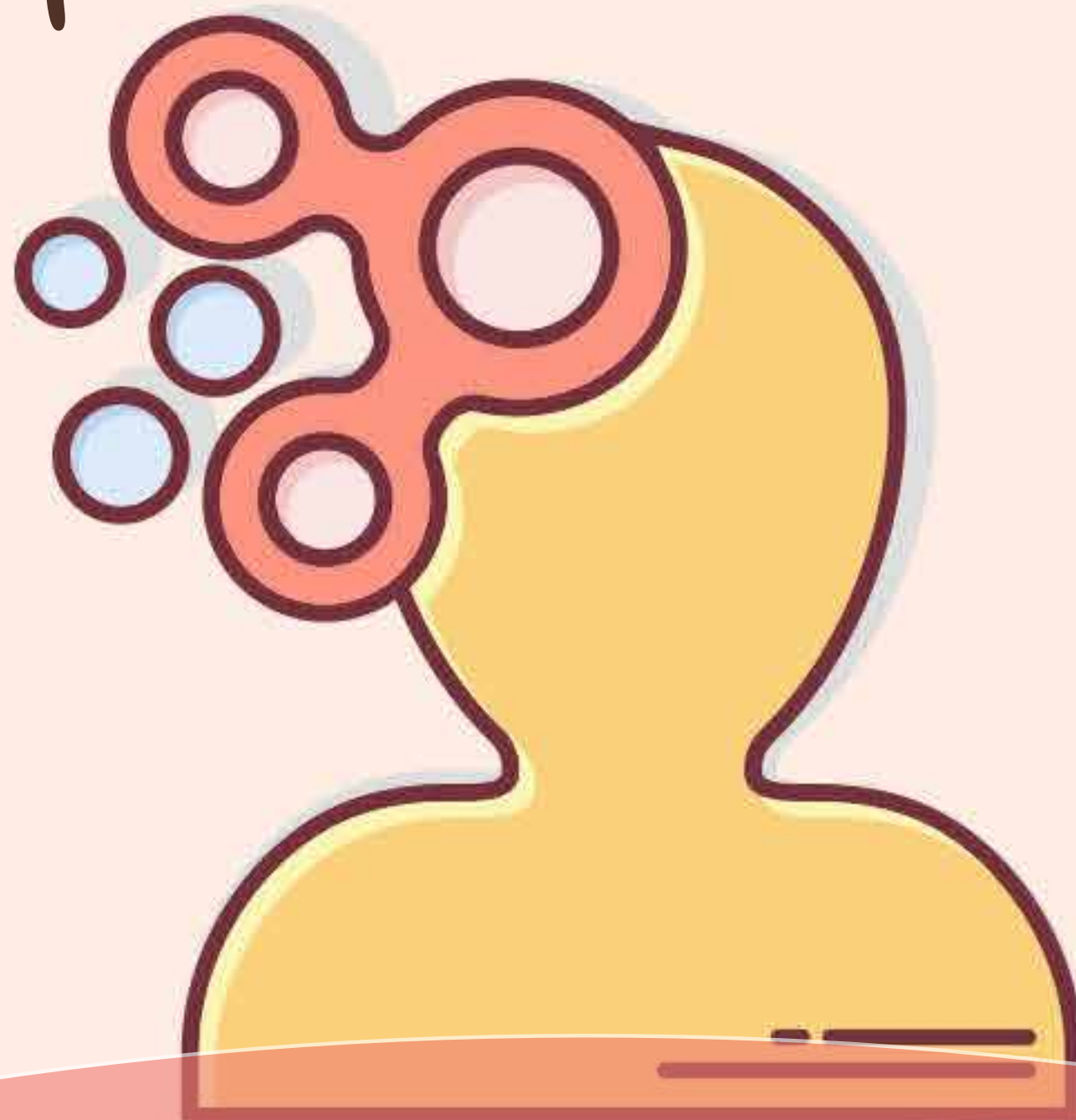
Aislamiento social.

Discriminación laboral.

Discriminación social.

Discriminación por parte de centros de salud.

La obesidad es una enfermedad compleja, por lo que su desarrollo es la mezcla



Dieta

Una dieta que sobrepasa el requerimiento energético de la persona.

Consumo excesivo de grasas saturadas.

Consumo excesivo de alimentos ultra procesados.

Consumo excesivo de azúcares.



Estilo de vida

Sedentarismo.

Inactividad física, realizar menos de 150 min a la semana de actividad física.

Alcoholismo.

Tabaquismo.

Cambios en la microbiota intestinal.



Genética

La carga genética.

Microbiota intestinal base.

La obesidad disminuye la calidad de vida de las personas, por lo que Libera Tu Salud, te invita a descubrir cómo puedes prevenir esta enfermedad, mediante sencillas acciones del día a día.

Consulta el Blog con el título: “¿Cómo prevenir la obesidad?”, en la página de inicio, y descubre los factores protectores de una de las principales causas de muerte en el mundo.



Libera Tu Salud, transformándote desde la raíz