

Sobrepeso y Obesidad

Dr. Christian Manuel Arguelles Cisneros.

Nutrición Clínica.

Miembro Del Colegio Mexicano De Nutriólogos.

Miembro De La Asociación Mexicana De Nutriólogos.

Sobrepeso y Obesidad

- La **OMS** → pandemia a nivel mundial. Actualmente hay 1.6 billones de obesos en el mundo.
- **EUA** → ocupa el primer lugar seguido de **México**, pero ocupa el primer lugar como el país con mayor aumento de obesidad. Y el primer lugar de mujeres en edad reproductiva con sobrepeso.
- Actualmente más de 70 millones de mexicanos tiene problemas de sobrepeso u obesidad.
- Más de 4 millones de niños de entre 5 y 11 años, y más de 5 millones de jóvenes y adolescentes, sufren también estos trastornos.

Sobrepeso y Obesidad

La ENS 2006: **30% de la población** adulta mayor de 20 años esta en su peso adecuado, mientras que 70% de los mexicanos adultos presenta exceso de peso corporal.

- Se estima que el **97% de los niños con sobrepeso y obesidad** tienen RI. El 8% de estos niños desarrollaran DM2 antes de los 30 años y el 25 % de estos presentarán problemas psicológicos.

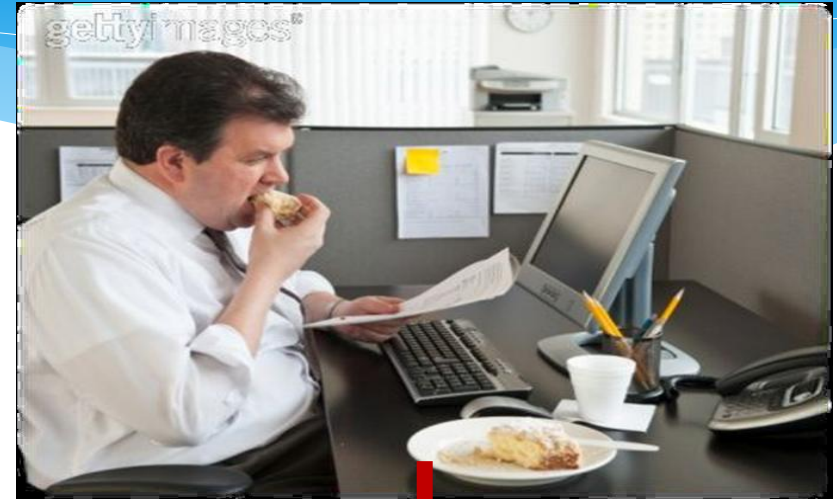
- **Diabetes: 5.3 millones** de personas en México padecen esta enfermedad (aprox 3 de 10 mexicanos y en el 2020 serán 7 de 10 mexicanos).



Sobrepeso y Obesidad

Laboral

- Vida alta en **estrés** = hormonas pro inflamatorias y aumento de colesterol, glucosa, insulina, triglicéridos, etc
- “Falta de tiempo” para realizar actividad física e ejercicio = **sedentarismo**.
- Acumulación de **grasa visceral** y por tanta **baja tasa metabólica**.
- Dieta alta en **grasa y azúcares refinados (comida rápida)** aumentan RI*.
- **Malos hábitos alimenticios**
- No comer en casa ni preparar sus alimentos y en casa **hijos siguen mismos hábitos** y se promueve los malos hábitos alimenticios aumentan sobrepeso y obesidad y en un futuro ECDNT relacionadas con nutrición = **adolescentes y adultos obesos**.



Sobrepeso y Obesidad Laboral

Aumento de enfermedades coronarias, DM2, muerte, dislipidemias y muerte.

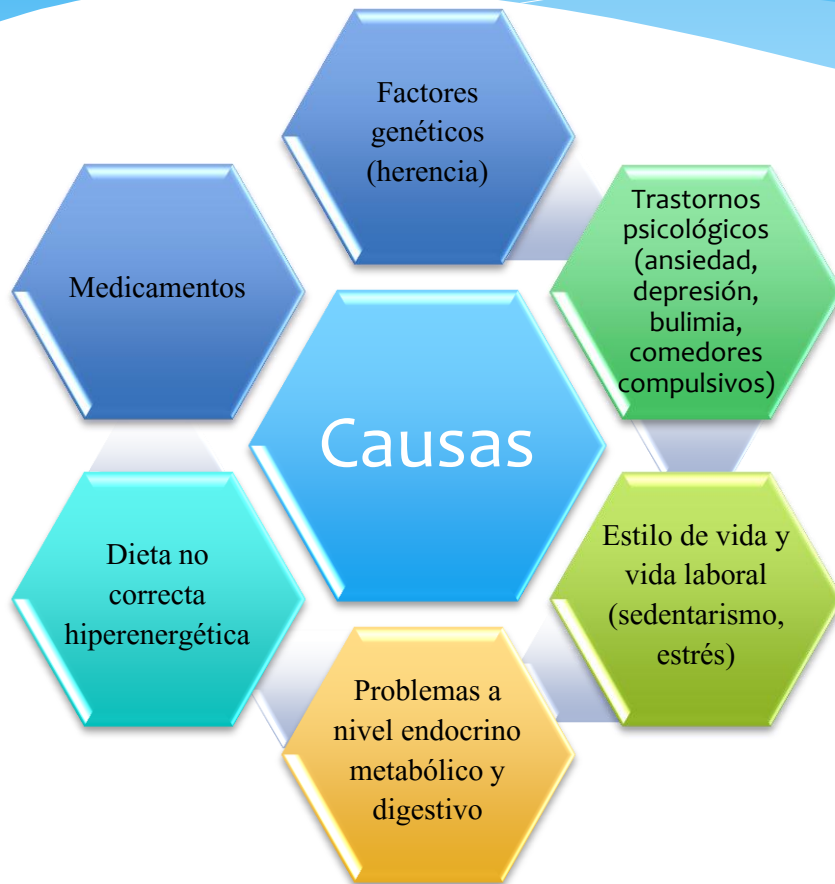
Aumento de factores de riesgo para ECDNT relacionadas a nutrición.

Sedentarismo y estrés baja tasa metabólica

Mayor vida social mayor encuentro de comidas con clientes.

“Estudios actualmente han relacionada a la vida laboral con un aumento 2 a 5 Kg de grasa corporal por año”

Causas de Obesidad y Sobrepeso



- El conocimiento sobre cómo y por qué se desarrolla aún está incompleto y se sigue investigando. Pero se sabe que intervienen múltiples causas.



Índice de masa corporal (IMC)

- **Índice de masa corporal:** es la relación entre el peso y la talla.

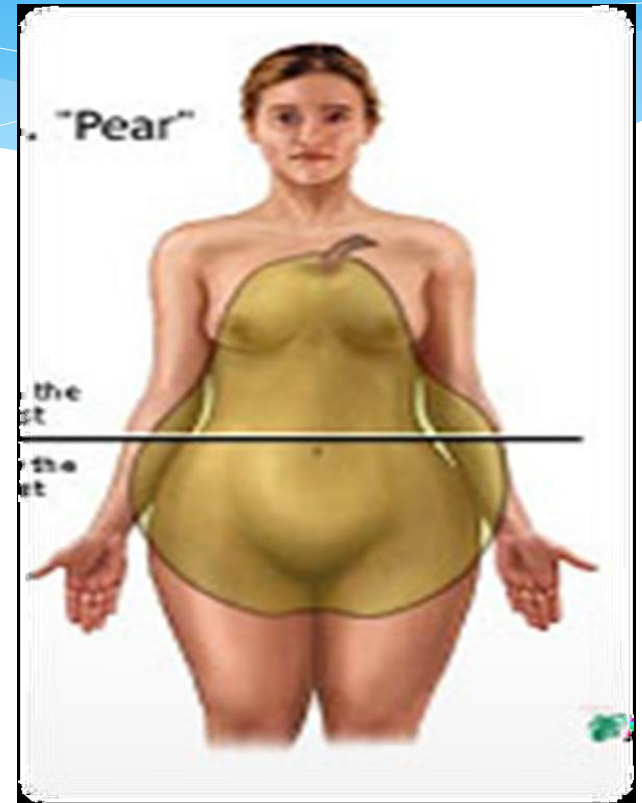
$$\text{IMC} = \frac{\text{Kilogramos (Kg)}}{(\text{Talla en metros})^2}$$

IMC	INTERPRETACIÓN
< 18.5	Bajo peso
18.5 – 24.9	Peso adecuado
25.0 – 29.9	Sobrepeso
30.0 – 34.9	Obesidad grado 1
35 – 39.9	Obesidad grado 2
> 40	Obesidad grado 3 (mórbida)

Distribución de grasa



Distribución Androide



Distribución Ginecoide

Dieta Correcta

Dieta

Es el conjunto de **alimentos y platillos** que se consumen a diario

Que contenga todos los nutrimentos en las cantidades adecuadas de cada individuo.

Dieta Correcta



- A raíz de los crecientes problemas de sobrepeso y obesidad en México, se crea una **guía alimentaria** que busca informar a la población de como optar por una manera mas saludable de alimentarse **tomando en cuenta las tradiciones, costumbres y alimentos preferidos** de la población mexicana.

Dieta Correcta

- **Grupo de alimentos**



- **Grupo verde**
Frutas y verduras



- **Grupo amarillo**
Cereales y tubérculos



- **Grupo rojo**
Leguminosas y alimentos de origen animal

Dieta Correcta

La escala incluye 6 niveles, ordenados del más al menos saludable

Nivel 1. Agua potable

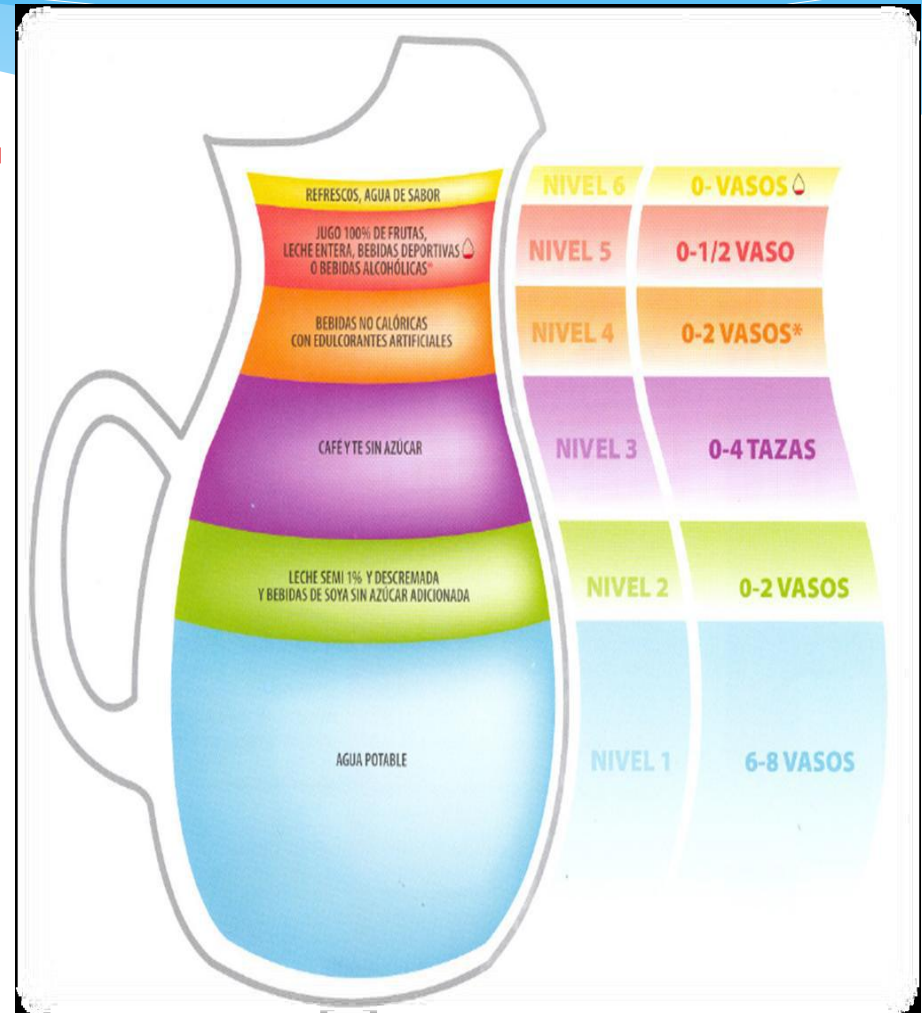
Nivel 2. Leche semi- (1%) y descremada y bebidas de soya sin azúcar adicionada

Nivel 3. Café y te sin azúcar

Nivel 4. Bebidas no calóricas con edulcorantes artificiales

Nivel 5. Bebidas con alto valor calórico y beneficios en salud limitados: Jugos de fruta, leche entera, bebidas alcohólicas, bebidas deportivas.

Nivel 6. Bebidas con azúcares y bajo contenido de nutrimentos (refrescos y otras bebidas con azúcar adicionada como jugos, aguas frescas y café con azúcar)



¿ Que es lo que debo comer?



- Hombre de 1.70 metros de 70 Kg, de 30 a 40 años y actividad física ligera
- **2000 Kcal**
- Distribución adecuada de macro y micro nutrimentos



- Mujer de 1.60 metros de 60 Kg, de 30 a 40 años y actividad física ligera
- **1700 Kcal**
- Distribución adecuada de macro y micro nutrimentos



ACTIVIDAD FÍSICA EN EL SITIO DE TRABAJO

¡También se puede ser activo en el sitio de trabajo y en la escuela! Te mostramos algunas opciones de actividades para las pausas entre clase y clase y para estirarse en la oficina. Acostúmbrate a estar sentada(o) correctamente. ¡Estírate! ¡Camina lo más que puedas!

Deporte y Salud



ITESO

Universidad Jesuita de Guadalajara



- 1 Ejercicio 1:**
Contra dolores en la espalda baja
Duración del ejercicio: 4 segundos haciendo arco con la espalda
8 segundos con la espalda recta
Repetir 4-5 veces



- 2 Ejercicio 2:**
Contra dolores en la espalda alta
Este ejercicio moviliza la columna y relaja músculos tensos.
Duración del ejercicio: 8 segundos
Repeticiones: 5 veces cada brazo



- 3 Ejercicio 3:**
Contra dolores en el cuello y los hombros
Duración del ejercicio: 8 círculos hacia atrás y 8 hacia delante
Repeticiones: 4



- 4 Ejercicio 4:**
Contra cuello tenso
Duración del ejercicio: Sostener 8 segundos
Repeticiones: 4 por lado



- 5 Ejercicio 5:**
Contra dolores de cabeza
Este ejercicio activa y estira la musculatura de cuello y nuca estimulando la circulación en esta área.
Duración del ejercicio: 8 segundos de tensión
8 segundos sosteniendo el estiramiento
Repeticiones: 4-8



- 6 Ejercicio 6:**
Contra pompis cansadas
Este ejercicio fortalece la musculatura de la espalda y de los glúteos.
Duración del ejercicio: sostener 8 segundos
Repeticiones: 4-8



- 7 Ejercicio 7:**
Contra piernas entumidas
Duración del ejercicio: sostener 4 segundos
Repeticiones: 8



- 8 Ejercicio 8:**
Contra muslos tensos
Duración del ejercicio: 8 segundos
Repeticiones 4

¡Acumula por lo menos 30 minutos diarios de actividad física!

■ RECUERDA QUE TU ACTIVACIÓN FÍSICA NO ES COSA DE UN DÍA.

Consulta la oferta de clases, actividades y programas que tenemos para tí en:
www.deporteysalud.iteso.mx

Dieta Correcta - Recomendaciones

Ingestión de líquidos



No es un remedio para quemar grasa.

Si elimina toxinas, es necesaria para el **buen funcionamiento del metabolismo**, para la piel, para el tracto gastrointestinal y los órganos.

Recomendación

Hombres: 2 – 2.5 L/día

Mujeres: 1.5 – 2 L

Dieta Correcta - Recomendaciones

El tratamiento del exceso de peso debe realizarlo un profesional de la salud y se debe abordar desde tres perspectivas: **Médica, nutricional y psicológica**



Garantiza una evaluación adecuada y detección oportuna de problemas, complicaciones y posibles riesgos de la obesidad

CUIDADO

- Si se recomiendan dietas poco variadas, milagrosas.
- Ningún profesional de la salud serio y responsable recetará tratamientos en bolsitas, sin etiqueta, de dudosa procedencia o métodos no reconocidos por la NOM (chochitos, cremas, sustancias, etc.)
- Cualquier promesa de cura milagrosa de la obesidad sin hacer dieta de restricción o ejercicio
- Todos los medicamentos tienen efectos secundarios y contraindicaciones potenciales.

Dieta y Estilos de Vida Adecuados

Dieta correcta y
suplementación si es
necesario

Ejercicio moderado

Estado de nutrición
óptimo y buen
metabolismo

Bajo nivel de estrés

Bajo nivel de Reír una
vez al día o a la semana
muchoe estrés

Dieta y Estilos de Vida Adecuados



