

La Obesidad

1. El sobrepeso y la obesidad son estados de excesiva acumulación de grasa, suficiente para alterar la salud del ser humano. La obesidad se genera cuando ingresan al organismo más calorías de las que se queman, estas se depositarán como grasa.
2. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) actualmente cerca del 30% de la población sufre de alteraciones relacionadas con la obesidad. Más de mil seiscientos millones de personas adultas mayores de 15 años tienen sobrepeso y, de ellas, al menos 400 millones son obesas. Los índices de sobrepeso y de obesidad en Latinoamérica crecieron cerca de un 40 por ciento entre los años 2002 y 2010.
3. Entre esos países se incluyen todos los de ingresos altos y medianos.
4. El 44% de los casos mundiales de diabetes, el 23% de cardiopatía isquémica y del 7–41% de determinados cánceres son atribuibles al sobrepeso y a la obesidad.
5. La obesidad es uno de los diez factores que la OMS identifica como responsables de más de la tercera parte de las muertes, también admite que cada año fallecen por lo menos 2,6 millones de personas adultas como consecuencia del sobrepeso o la obesidad, enfermedades prevenibles.
6. El exceso de grasa aumenta el riesgo de accidente cerebrovascular y de otras enfermedades vasculares periféricas, lo que da pie a alteraciones osteomusculares (artritis), facilita la apnea del sueño y multiplica por tres el riesgo de padecer hipertensión arterial, dislipidemia, enfermedad coronaria y diabetes tipo 2.
7. Pérdidas moderadas de peso en el rango de 5 a 10% del peso inicial, son suficientes para reducir eventos cardíacos, la mortalidad cardíaca, y disminuir en 58% el riesgo de desarrollar diabetes tipo II. También sólo con esta pérdida se mejora la hipertensión y el control glicémico.
8. Se considera obesa a una persona con un índice de Masa Corporal (IMC) superior a 30, el cual se puede establecer a través de la división del peso por la estatura al cuadrado de las personas. - Si el resultado te da hasta 25 es normal, si está entre 25 y 30 significa que tienes sobrepeso y si es mayor de 30 es obesidad grado I, que sube progresivamente hasta grado III.
ÍNDICE DE MASA CORPORAL
<18,5 Desnutrición
18,5 - 24,9 Normopeso
25 - 29,9 Sobrepeso
≥30 Obesidad
9. La circunferencia de la cintura es uno de los parámetros para estimar la grasa abdominal, se dice que se tiene un exceso de grasa abdominal si mide más de 90 para los hombres y 80 para las mujeres.

10. La Asociación Colombiana de Endocrinología afirma que el exceso de grasa no sólo se mide por el Índice de Masa Corporal ya que este índice no aplica para personas embarazadas, deportistas, niños ni ancianos.
11. Según las Cifras e Indicadores de Salud de ACEMI, el Informe de Carga de Enfermedad en Colombia elaborado por la Universidad Javeriana, la encuesta ENSIN del Ministerio de la Protección Social, las Estadísticas de la Vigilancia en Salud Pública y la Encuesta Nacional en Salud realizadas por el Instituto Nacional de Salud, la obesidad en los adultos es grave, uno de cada dos colombianos presenta exceso de peso. Las cifras de exceso de peso aumentaron en los últimos cinco años en 5,3 puntos porcentuales (2005: 45,9% y 2010: 51,2%).
12. El exceso de peso es mayor en las mujeres que en los hombres (55,2% frente a 45,6%).
13. La obesidad abdominal como factor de riesgo de enfermedades cardiovasculares según cifras en la ENSIN 2010 corresponde al 62% de las mujeres y 39,8% de los hombres.
14. Los hábitos saludables en alimentación no son buenos, según se deduce de la ENSIN 2010, uno de cada 3 (33,2%) colombianos entre 5 y 64 años no consume frutas diariamente y cinco de cada siete (71,9%) colombianos entre 5 y 64 años, no consumen hortalizas o verduras diariamente.
15. En Colombia el porcentaje de mujeres entre los 15 y 49 años con sobrepeso en el año 2000 era 40.8%, pero aumentó a 49.6%.
16. Para el año 2007 el sobrepeso en la población entre 18 y 69 años llegó al 46%. Según la OMS el 13.7% de la población colombiana podían ser catalogados como obesos.
17. La Asociación Colombiana de Endocrinología afirma que 3 a 5 de cada 10 personas adultas tenía sobrepeso y cerca del 15% presentaban obesidad en el año 2007.
18. La obesidad genera múltiples problemas para la salud; podría decirse que todos los órganos son afectados por esta alteración, bien sea por el exceso de carga mecánica, por fenómenos obstructivos, compresivos o por efectos bioquímicos y moleculares originados en el exceso de tejido adiposo.
19. El riesgo de muerte prematura en pacientes con obesidad es el doble, comparado con aquellos sin obesidad y el riesgo de muerte cardiovascular está incrementado cinco veces.
20. El control hormonal del peso se mantiene durante la vida adulta razón por la cual, los seres humanos tenemos un peso constante durante este periodo
21. Estudios demuestran que perder peso mejora el pronóstico vital de los pacientes y disminuye enfermedades que se asocian al exceso de peso ya que reduce la mortalidad, mejora el control de la diabetes o la hipertensión y aporta beneficios personales como mejorar la calidad de vida y la autoestima.
22. El estado de salud de cada persona depende de sus hábitos alimentarios.