

MEDEM

Consultorio médico en tu empresa

Enero 2024 | ¿Qué tema te gustaría conocer?

Sobrepeso y obesidad

[Leer más >>](#)



Actividad física

[Leer más >>](#)



Sobrepeso y obesidad



El sobrepeso y la obesidad son enfermedades **caracterizadas por el exceso de tejido adiposo en el organismo**, causadas por una mayor ingesta de comidas ricas en grasas y azúcares, además de la influencia de factores genéticos, ambientales y psicológicos.

El exceso de peso corporal (*sobrepeso y obesidad*) **es reconocido actualmente como uno de los retos más importantes de salud pública en el mundo**, dada su magnitud, la rapidez de su incremento y el efecto negativo que ejerce sobre la salud de la población que lo padece.

Estadísticas

Se estima que el **90%** de los casos de **Diabetes Mellitus tipo 2** son atribuibles al sobrepeso y la obesidad.

México vive actualmente una emergencia de salud debido a **un aumento de 80% de la población con sobrepeso y obesidad**.

Una forma simple de medir la obesidad es el índice de masa corporal (*IMC*). Se calcula dividiendo el peso de una persona en kilogramos por el cuadrado de la talla en metros. En el caso de los adultos, **una persona con un IMC igual o superior a 30 es considerada obesa** y con **un IMC igual o superior a 25 es considerada con sobrepeso**.

Recomendaciones



Actividad física durante 30 minutos



Reducir consumo de grasas y azúcar



Evitar consumo de alcohol y tabaco



Evitar ayuno prolongado



Aumentar consumo de agua

Para más información **acércate con tu médico In-plant.**

Bibliografía: Promoción de la Salud, Secretaría de Salud.

Actividad física

La actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija un gasto de energía. Con el objetivo de generar hábitos, **la actividad física debe ser planeada, repetida y estructurada.**

Un nivel adecuado de actividad física regular en los adultos mejora la salud ósea y funcional, además es un determinante clave del gasto energético y es por tanto fundamental para el equilibrio calórico y el control del peso.

Asímismo reduce el riesgo de **hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, cáncer de mama y de colon, depresión y caídas.**

Aumentar el nivel de actividad física es una necesidad social, no solo individual. Por lo tanto, exige una perspectiva **poblacional, multisectorial, multidisciplinaria** y **culturalmente idónea.**

La inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial: **6% de las muertes registradas en todo el mundo.**

Para más información **acércate con tu médico In-plant.**

Bibliografía: Estrategia Mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Organización Mundial de Salud.