

LA OBESIDAD

Se denomina obesidad a la excesiva acumulación de grasa y tejido adiposo en la masa muscular. Se considera que cualquier persona con mas de 45 Kilos de sobrepeso padece obesidad mórbida.

Esta es una enfermedad de la actualidad y se presenta no solo en personas adultas sino también en jóvenes y niños y que en la mayoría de las veces se produce por malos hábitos en la alimentación y en la forma de vivir.

Causas:

Una de las principales causas es el consumo excesivo de calorías en la dieta, ya que el cuerpo a la larga las almacena como grasa, igualmente la obesidad también puede ser resultado de factores como una vida sedentaria, el consumo en grandes cantidades de alcohol y comer mas de lo que el organismo realmente necesita para vivir, en otras ocasiones se puede presentar por tiroidismo o por factores genéticos los cuales contribuyen en gran parte ala desarrollo de la obesidad.

La obesidad es una grave amenaza para la salud ya que el peso adicional ejerce una tensión considerable sobre todas la partes del cuerpo e incrementa el riesgo de padecer diabetes , cardiopatía, nefropatía y enfermedades de la vesícula biliar. Afecciones como la hipertensión arterial y el colesterol alto afectan en gran medida no solo a los adultos sino también a los niños obesos, la obesidad también puede aumentar el riesgo de contraer algunos tipos de cáncer. Las personas que son obesas tienen mayor probabilidad de desarrollar osteoartritis y apnea del sueño.

Exámenes para comprobación del diagnóstico:

Para comprobar el diagnóstico los médicos pueden realizar exámenes de sangre para buscar problemas de tiroideos o endocrinos, análisis de pliegues cutáneos, exámenes físicos y preguntas sobre los hábitos alimenticios, historia familiar para descartar problemas hereditarios y la historia clínica.

Tratamiento:

La combinación de restricción de calorías y ejercicio son las opciones mas efectivas contra la obesidad.

Cumplir con un programa de reducción de peso es difícil y hay que hablar con la familia para que se brinde el apoyo necesario.

Inclusive la pérdida modesta de peso puede ayudar a mejorar la salud y el autoestima para la mayoría de las personas el peso se puede perder consumiendo una diete saludable, haciendo ejercicio y adoptando nuevos comportamientos, igualmente, existen muchos productos dietéticos que se consiguen en le mercado pero la mayoría no funcionan y pueden se peligrosos.

Hay dos tipos de medicamentos recetados para perder peso los cuales son: la subtramina (meridia) y orlistad (xenical).

La cirugía puede ser una opción viable para las personas que padecen obesidad mórbida y que no pueden perder peso utilizando otros métodos; existen varios tipos de cirugía para la pérdida de peso la derivación gástrica y también la de colocar bandas ajustables alrededor del estómago.

La obesidad puede llevar a una disminución gradual en el oxígeno de la sangre, o sea una hipoxemia.

Prevención: Para evitar padecer de algún tipo de obesidad, normalmente se recomienda un buen manejo de las porciones de comida, consumir frutas, eliminar de la dieta los fritos, las harinas, los dulces hacer mucho ejercicio y tomar siquiera 10 vasos de agua al día.