



INSTITUTO POLITECNICO NACIONAL

CENTRO INTERDISCIPLINARIO DE CIENCIAS DE LA SALUD UNIDAD  
MILPA ALTA

## **RESEÑA CRÍTICA**

POR: ANA BELEN CONTRERAS ROJAS

MARIA AZUCENA TAPIA MAYA

## **ARTICULO: LA OBESIDAD: UNA ENFERMEDAD QUE REQUIERE ATENCIÓN, CUIDADO Y TRATAMIENTO.**

**Por Martha Helena López U.**

**<http://www.alimentacionenlinea.com.mx/documentos/OBESIDAD.pdf>**

La obesidad es una enfermedad causada por diferentes factores, y trae como consecuencia múltiples complicaciones. En la obesidad se involucran aspectos genéticos, ambientales y de estilo de vida que llegan a producir un trastorno metabólico.

Es cierto que existen múltiples factores que intervienen en el desarrollo de la obesidad, tanto genéticos, como psicológicos o hasta ambientales; pero en la mayoría de los casos la obesidad se produce debido a la excesiva ingesta de alimentos calóricos y aunado a esto, la falta de ejercicio, pues según lo que dice Cecilia Albala, en su libro *Obesidad: un desafío pendiente*: "en el momento actual se considera un fenómeno relacionado con la sociedad de consumo, aumentando claramente el número de personas afectas y se relaciona esta circunstancia con los cambios en los hábitos de vida. El sedentarismo desarrollado en las tareas de la vida (el uso de electrodomésticos, el mando a distancia, el automóvil, etc), y la continua oferta desde la industria alimentaria desde alimentos ricos en calorías vacías han modificado nuestro mapa de la población obesa."

Pues la obesidad afecta a todos por igual, no importando la edad, raza, género, nivel socioeconómico o situación geográfica.

Una causa muy común de la obesidad en México es debida a que se lleva una dieta donde se consumen demasiados alimentos calóricos y el aporte de energía que estos proporcionan al organismo es excesivo, por lo que debe ser consumido y si no se elimina por medio del ejercicio por ejemplo, este exceso se va acumulando en forma de grasa en el tejido adiposo, y es así como se empieza a desarrollar la obesidad, pues según Basilio Moreno Esteban, en su obra *Obesidad: Epidemia del siglo XXI*: "la obesidad se define como un aumento de composición de grasa corporal."

Aunque los factores ambientales como los medios de comunicación, la genética, los relacionados con los aspectos psicológicos, y socio económicos tienen una relación relevante y significativa dentro de este problema que actualmente aqueja a la sociedad.

Así pues la obesidad es como una plaga que extiende rápidamente, pues las personas están rodeadas de múltiples factores que pueden fácilmente propiciar que las personas padezcan obesidad.

Es importante que la gente se preocupe y se ocupe de llevar una alimentación adecuada, pues es la clave para una buena salud.

Además las autoridades mexicanas de Salud y las políticas deben actuar de manera eficiente en el combate y la prevención de la obesidad, por medio de leyes que eviten la venta de productos que no aporten nutrientes necesarios para el cuerpo.

En el ámbito de la salud es necesaria y urgente la difusión de los beneficios que se obtienen al mantener una sana alimentación por medio de programas de información y tratamiento para quienes por genética padecen obesidad.

Pues con una población sana en todos los ámbitos, rinde más y mejor y contribuye al desarrollo y progreso de un país, en todos los aspectos.