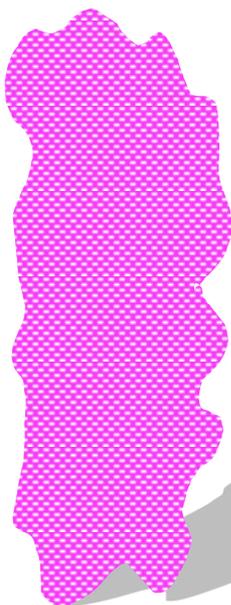




# *Obesidad*

## *Riesgos para la salud*



Lic. Mg.Sc. Jeannette Díaz Novoa  
[jdiaz@nutrivida.com](mailto:jdiaz@nutrivida.com)



Nutrivida Peru

# Obesidad - enfermedad

## DEFINICIÓN:

La obesidad y el sobrepeso se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.

Una forma simple de medirla es con el índice de masa corporal (IMC), esto es el peso de una persona en kilogramos dividido por el cuadrado de la talla en metros.





# Diagnóstico de la obesidad

Índice de Masa Corporal (peso/Talla <sup>2</sup> )	Diagnóstico
Debajo de 16	Delgadez III
De 16 a 16.99	Delgadez II
De 17 a 18,49	Delgadez I
Entre 18,5 a 24.99	Normal
De 25 a 29.99	Sobrepeso
De 30 a 34.99	Obesidad I
De 35 a 39.99	Obesidad II
Menor a 40	Obesidad III (Morbida)

Obesity, WHO 2000





# Perímetro de Cintura (cm) recomendado por la OMS

Evaluación	Parámetro	
	Mujeres	Hombres
Normal	Menor 80	Menor 94
Riesgo elevado	80 - 87.9	94 - 101.9
Riesgo muy elevado	Igual o mayor 88	Igual o mayor 102



## Cálculo del Índice Cintura/Cadera (ICC)



### Circunferencia de la cintura:

El círculo más pequeño a la altura del ombligo

### Circunferencia de la cadera:

El círculo más pequeño a la altura de las caderas

### Valores Normales según OMS:

- Varones: 1
- Mujeres: 0.8

# Obesidad y sobrepeso

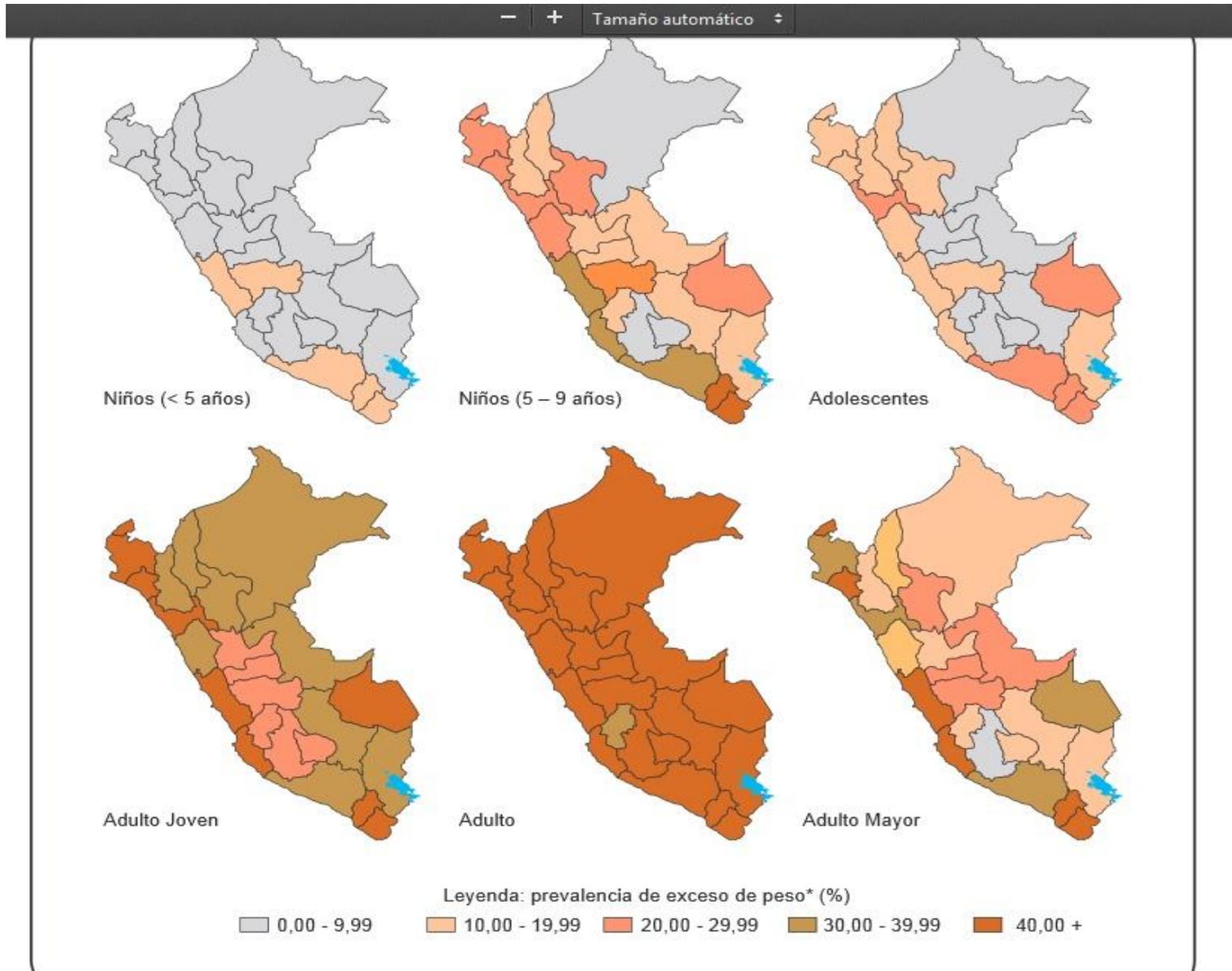
## Datos y cifras

- Desde 1980, la obesidad se ha más que doblado en todo el mundo.
- En 2010, alrededor de 40 millones de niños menores de cinco años tenían sobrepeso.



**La obesidad puede prevenirse**

# Exceso de peso en miembros residentes en los hogares de la muestra ENAHO – Perú, 2009 - 2010



\*Exceso de peso: Sobrepeso más obesidad.

Leyenda: prevalencia de exceso de peso\* (%)

0,00 - 9,99    10,00 - 19,99    20,00 - 29,99    30,00 - 39,99    40,00 +

En conclusión, el exceso de peso afecta a uno de cada 4 niños menores entre 5 a 9 años; dos de cinco adultos jóvenes; dos de tres adultos jóvenes, y uno de cada tres adultos mayores.

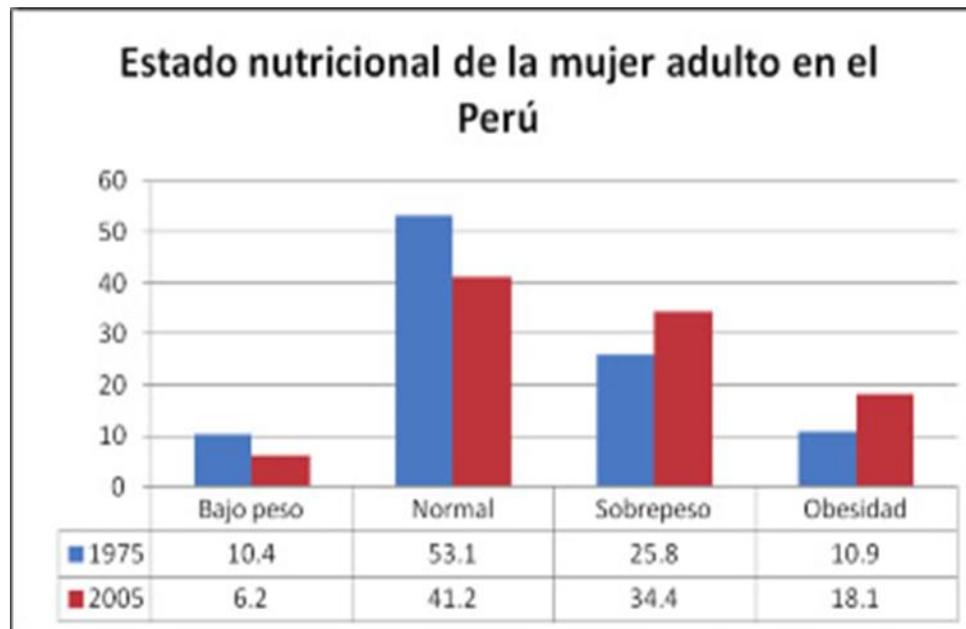
**Triste  
realidad...**



**El sobrepeso en adultos jóvenes fue similar entre hombres y mujeres,** pero la obesidad fue mayor en las mujeres, teniendo como mayor prevalencia en Lima Metropolitana y la costa, donde existe más urbanización y menos pobreza, según la investigación.

**La mayor prevalencia de sobrepeso y obesidad está en la costa y en Lima Metropolitana.** A nivel regional, Moquegua (41,6%) y Tacna (40,2%) son también las de mayor prevalencia de exceso de peso. El estudio incluyó una muestra de 69,526 miembros residentes en hogares de todo el país.





Fuente: Pajuelo, J. 2012.



## CAUSAS Y CONSECUENCIAS

La investigación considera que este problema de salud pública se debería a **la adopción de dietas con alto contenido de grasas saturadas, azúcares, carbohidratos**, y bajas en grasas poliinsaturadas y fibras así como la poca actividad física.

El sobrepeso y la obesidad incrementan el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como **la diabetes, la hipertensión arterial, las enfermedades cardiovasculares, cáncer**, etc.

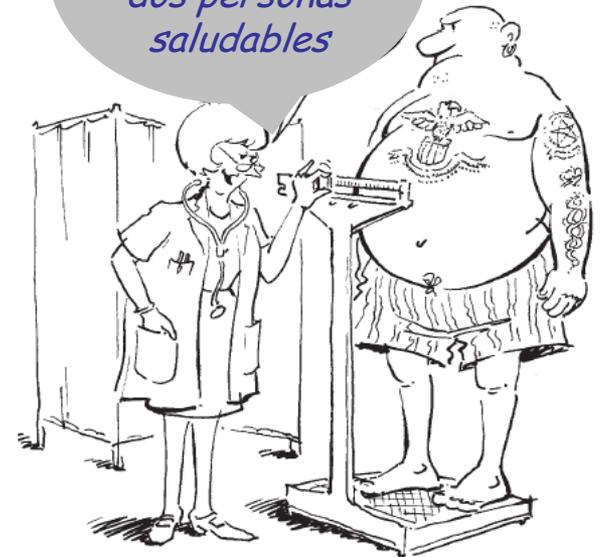




# Obesidad en el adulto

## Riesgos para la salud

*Bien, este es  
el peso de  
dos personas  
saludables*

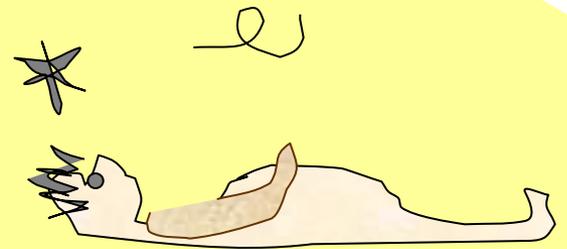


# Obesidad - expectativa de vida



- El **peso** se incrementa la **expectativa de vida** baja

- Obesidad se asocia a la morbilidad y mortalidad

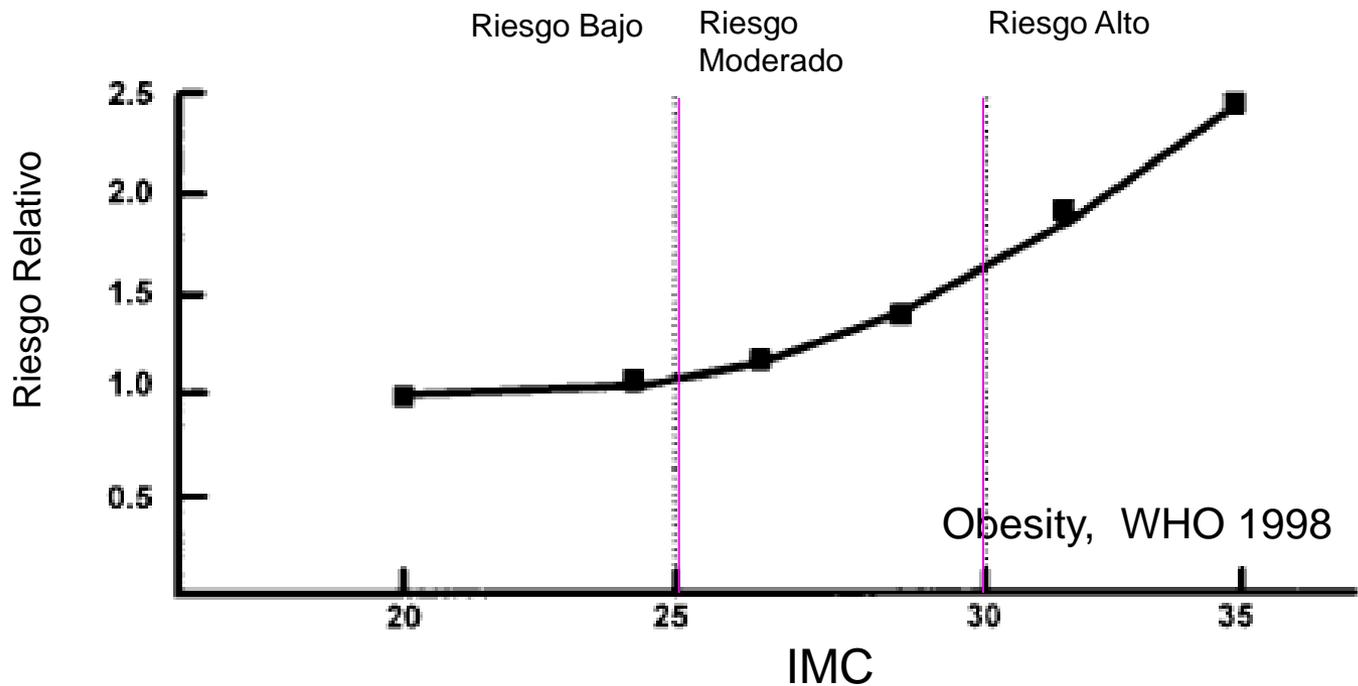




# Obesidad como factor de riesgo de ENT

- La obesidad como EC tienen alto factor de riesgo de mortalidad así como la hipercolesterolemia y la hipertensión.

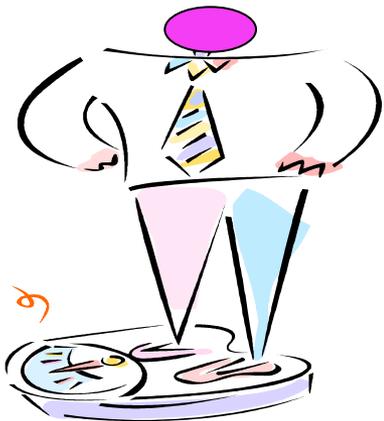
Obesidad >30  
IMC alto RR de mortalidad





# Enfermedad cardiovascular

↑ peso



- se refleja en aumento:
- ☹️ presión arterial,
  - ☹️ colesterol sérico (> 200 mg/dL)
  - ☹️ triglicéridos (> 150 mg/dL)
  - ☹️ ácido úrico (V.N. 3,5 – 7,2 mg/dL)
  - ☹️ glucosa en sangre.

Todos estos factores aumentan el riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca.



índice  
cintura-cadera

*Mayor adiposidad central (cintura) que periférica (cadera) se asocia a un  $> R-EC$  y a unos perfiles lipídicos desfavorable*





# Hipertensión



- ✓ Entre el 40 a 70% de las hipertensiones esenciales podrían ser atribuidas a la obesidad.
- ✓ Una pérdida 20% de peso en obesos podría reducir el riesgo de enfermedad cardiovascular en un 40%.
- ✓ Una pérdida de 1 kilo se asocia con una disminución de 1.2-1.6 mm Hg en la tensión sistólica y 1.0-1.3 mm Hg en la diastólica.

*Por tanto la pérdida de peso es una medida que se recomienda a todos los hipertensos obesos.*





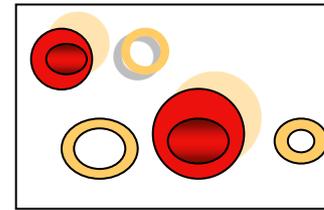
# Diabetes tipo 2

sobrepeso  
obesidad



Factor de Riesgo

**Diabetes tipo 2**  
(no dependiente de la insulina, ya que han contraído la enfermedad de mayores)



- La grasa abdominal está muy relacionada con la resistencia a la insulina.
- Es posible que adelgazando y reduciendo la cantidad de células pueda disminuir la resistencia a la insulina.

# Cáncer

## Cáncer con alta incidencia reportada en personas obesas

Hormona dependiente	Gastrointestinal/ hepática/renal
Endometrio	Colon rectal
Ovario	Vesícula biliar
Seno	Páncreas
Cérvix	Hígado
Próstata	Renal





# Osteoartrosis

- Cada vez hay mas evidencias acerca de la asociación del sobrepeso-obesidad con la **Osteoartrosis**, en articulaciones de manos y rodillas.
- El exceso de peso produce una mayor presión sobre la parte baja de la espina dorsal y las piernas.



# Cálculos en la vesícula biliar

- Debido a una excesiva producción de colesterol en el hígado de las personas obesas, también la bilis recibe mayores cantidades.
- Este colesterol tiene la tendencia a cristalizarse en la vesícula biliar y en los conductos biliares, donde llegan a formar cálculos.





# Problemas dermatológicos

---

Las personas **obesas** son mas susceptibles de **sufrir irritaciones e infecciones causadas por hongos**, en todas aquellas zonas del cuerpo donde se formen pliegues cutáneos y fricción de la piel, por ejemplo, en la ingle.

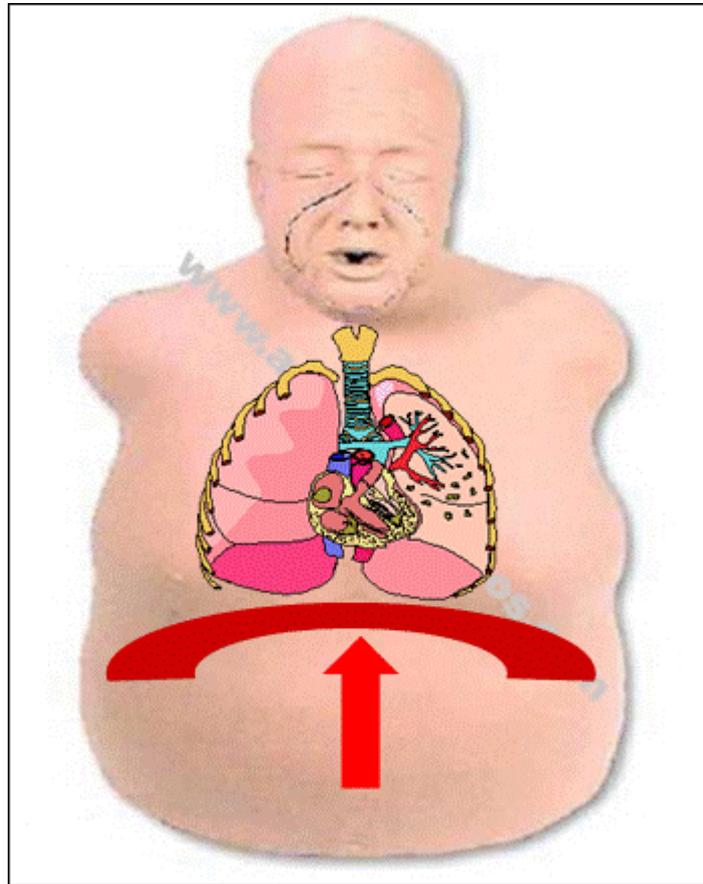




# Enfermedades pulmonares

---

- El trabajo de **respiración se incrementa** en la obesidad.
- Este es principalmente debido a una **extrema inflexibilidad de la caja torácica**, resultando de una acumulación del **tejido adiposo** alrededor de los pulmones, abdomen y diafragma.



En el obeso, debido a la gran presión dentro del abdomen, el diafragma asciende en gran magnitud, provocando una inadecuada expansión pulmonar



# Dolores de espalda

---

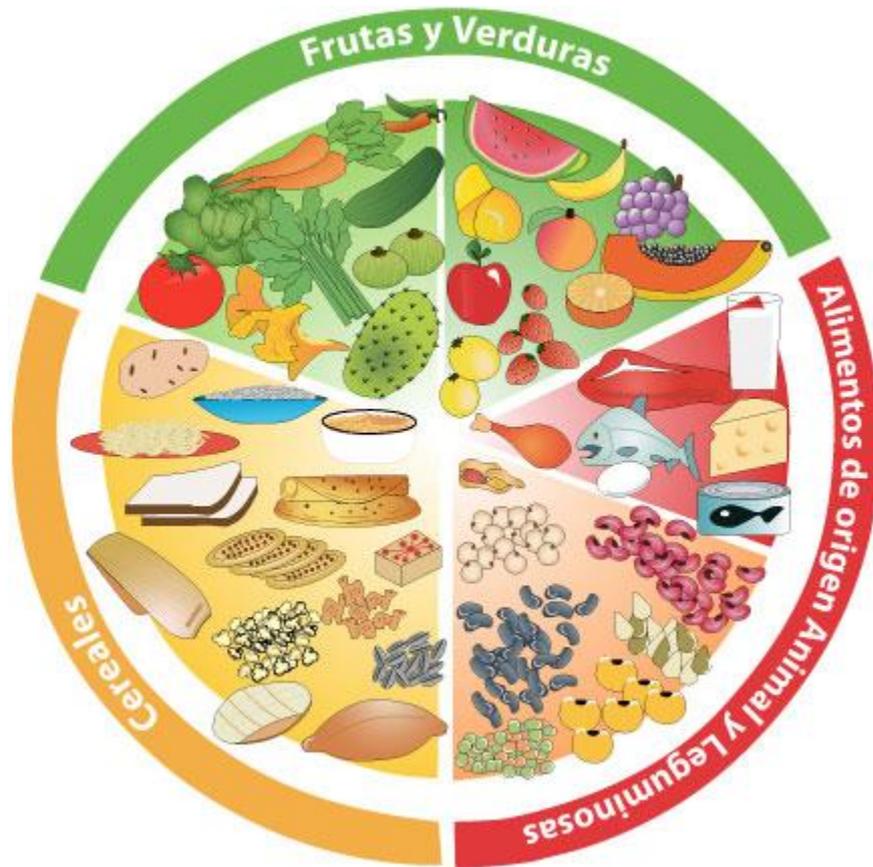
- Tienden a sufrir dolores constantes de espalda debido **al exceso de peso en la parte superior del cuerpo y la pérdida de fuerza de los músculos abdominales**, descargando la presión sobre la parte inferior de la espina dorsal.



# Recomendaciones

Obesidad





**“COME SANO, VIVE FELIZ”**



# GRACIAS



**Nutrivida Peru**

**“COME SANO, VIVE FELIZ”**

