4 DE MARZO

DÍA MUNDIAL CONTRA LA OBESIDAD



LA OBESIDAD, UNA ENFERMEDAD CRÓNICA

Caracterizada por la acumulación de un exceso de grasa corporal que puede tener un impacto negativo en nuestro estado psíquico, mental o salud metabólica, así como en nuestra calidad de vida.

El peso tiene más que ver con la genética y a lo que estamos expuestos en el útero que las propias elecciones del individuo sobre el ejercicio o la comida

ESTO ES LO QUE DICEN LAS INVESTIGACIONES SOBRE LA OBESIDAD:



LA OBESIDAD RELACIONADA CON EL CEREBRO

El hipotálamo regula la ingesta de energía y el gasto para mantener el peso, pero su función normal puede ser interrumpida por factores biológicos y ambientales. Una vez interrumpidos, nuestras sensaciones de hambre y de plenitud (saciedad) pueden verse afectadas.

LA OBESIDAD ES GENÉTICA

Cuanto mayor número de estos genes poseas, es más probale que desarrolles obesidad a los 18 años. Y si tienes un alto número de estos genes, el riesgo de desarrollar obesidad severa (definida como índice de masa corporal* >=40 kg/m2) es...

15 veces la de alguien sin los genes

Estudios de gemelos idénticos criados por separado encontraron que tenían IMC similares a pesar de vivir en entornos diferentes

Los genes dictan muchos de nuestros atributos físicos. Por ejemplo, el 85% de tu peso es genético. Cuando se trata de peso,

EL 70% - 80 % DE NUESTRO IMC ESTÁ DETERMINADO POR LOS GENES.*

Los cambios de peso en ambos padres pueden influir en el peso de sus hijos, y el peso de los padres también se ve afectado por la interacción entre sus genes y su entorno



NUESTRO PESO DE ADULTOS PUEDE ESTAR PREDETERMINADO ANTES DE QUE NAZCAMOS

Los bebés nacidos de madres que tienen obesidad cuando quedan embarazadas (o que aumentan de peso significativamente durante el embarazo) tienen más probabilidades de nacer grandes para la edad gestacional y tienen mayor riesgo de desarrollar obesidad

Muchos factores influyen en el aumento de peso durante el embarazo

MANTENER COMPORTAMIENTOS SALUDABLES CON CUALQUIER PESO ES IMPORTANTE TANTO PARA LAS MADRES COMO PARA LOS BEBÉS

COMO SOCIEDAD, POR LO TANTO, DEBEMOS:

- Reconocer la obesidad como una enfermedad crónica que requiere tratamiento y apoyo médico de por vida
- Abordar los factores biológicos y ambientales subyacentes que conducen a la obesidad
- Trabaja en la prevención y enfoques de tratamiento simultáneamente
- Desafiar y eliminar el estigma de la obesidad

CUANDO EL PESO AFECTA A SU SALUD, MERECE QUE LE APOYEN SIN SER JUZGADO

CODINUCyL
COLEGIO PROFESIONAL DE DIETISTAS-NUTRICIONISTAS DE CASTILLA Y LEÓN

Adaptado de EASO:
Obesity is a chronic disease?
Para más información, consultar su web

www.codinucyl.es