

Obesidad

Obesidad significa tener un exceso de grasa en el cuerpo. Se diferencia del sobrepeso, que significa pesar demasiado. El peso puede ser resultado de la masa muscular, los huesos, la grasa y/o el agua en el cuerpo. Ambos términos significan que el peso de una persona es mayor de lo que se considera saludable según su estatura.

La obesidad se presenta con el transcurso del tiempo, cuando se ingieren más calorías que aquellas que quema. El equilibrio entre la ingestión de calorías y las calorías que se pierden es diferente en cada persona. Entre los factores que pueden afectar su peso se incluyen la constitución genética, el exceso de comida, el consumo de alimentos ricos en grasas y la falta de actividad física.

La obesidad aumenta el riesgo de padecer diabetes, enfermedades cardíacas, derrames cerebrales, artritis y ciertos cánceres. Si usted está obeso, perder por lo menos de 5 a 10% de su peso puede retrasar o prevenir algunas de estas enfermedades. Por ejemplo, si usted pesa 200 libras, el 5 al 10% serían unas 10 a 20 libras.

Diagnóstico

Por lo general, se puede realizar un autodiagnóstico. La obesidad se caracteriza por un índice de masa corporal igual o superior a treinta. El síntoma principal es la grasa corporal excesiva, que aumenta el riesgo de padecer problemas de salud graves.

Las personas pueden sufrir:

Áreas de dolor: articulaciones o espalda

También comunes: sobrepeso, apetito desenfrenado, fatiga, grasa abdominal o ronquido.

El tratamiento

El tratamiento consiste en el cuidado personal

El tratamiento principal implica hacer cambios en el estilo de vida, por ejemplo, seguir una dieta más saludable y hacer ejercicio.

Cuidado personal

Ejercicio físico, Adelgazamiento, Dieta reducida en carbohidratos y Dieta baja en grasas

Terapias

Terapia de comportamiento