

# O BE SI DAD



Clínica  
Corachan



---

# ¿Qué factores aumentan la probabilidad de padecer obesidad?

- ✓ **Predisposición genética**
- ✓ **Dieta desequilibrada**
- ✓ **El estilo de vida y los malos hábitos:**
  - **Sedentarismo**
  - **Comer delante de la televisión**  
*Genera una mayor ingesta de alimentos al ser menos conscientes de la sensación de saciedad.*
  - **Dormir poco**  
*La falta de horas de sueño puede incrementar el hambre y la apetencia por alimentos ricos en calorías.*
  - **Estados de ánimo**  
*Situaciones de ansiedad o decaimiento pueden desencadenar un aumento de la ingesta de alimentos hipercalóricos.*



---

# OBESIDAD

## **La obesidad es una enfermedad.**

Se caracteriza por la acumulación excesiva y progresiva de grasa tanto en el tejido adiposo (almacén apropiado) como en otros tejidos (corazón, hígado, músculos, etc.) que ocasiona una sobrecarga para el organismo y un mal funcionamiento de distintos órganos vitales. La causa principal es una **excesiva ingesta de calorías**, y en menor proporción, trastornos endocrinos, psicológicos y genéticos.

La obesidad conlleva **la aparición de graves enfermedades asociadas**, como la diabetes, la apnea del sueño, las cardiopatías y las lesiones articulares, entre otras.

# ¿Cómo se valora?

**Mediante el índice de masa corporal (IMC), que relaciona el peso con la altura.** Se calcula dividiendo el peso en kg por el cuadrado de la altura en metros. Es normal hasta 25.

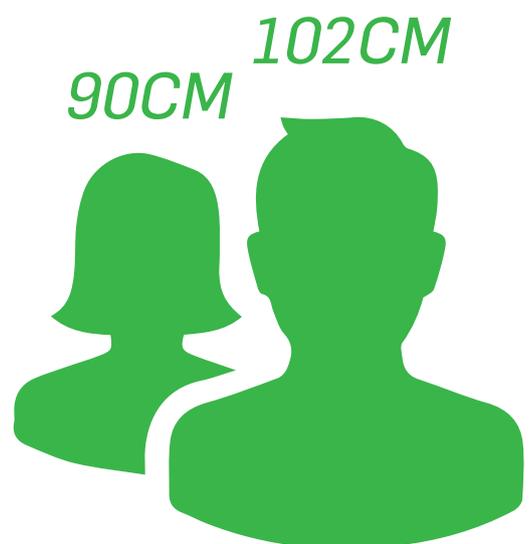
**Entre 25 y 30 hablamos de sobrepeso, y a partir de 30, de obesidad.**

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso (kg)}}{\text{Estatura (m)}^2}$$

< **25** normal  
> **30** obesidad

- El Perímetro Abdominal (PA) es una medida antropométrica que permite determinar la grasa acumulada en el cuerpo. **La grasa acumulada preferentemente en el abdomen** favorece las enfermedades metabólicas como la diabetes, la hipercolesterolemia y el aumento de ácido úrico que puede derivar en graves enfermedades cardiovasculares.

**El riesgo aumenta si la circunferencia de cintura es de más de 90 cm en las mujeres o de más de 102 cm en los hombres.**



A stylized, dark green silhouette of a human figure is centered on a lighter green background. The figure is composed of a circular head, a large rounded torso, and a vertical line representing the legs. The text is overlaid on the torso area.

## ¿Cómo medir el perímetro abdominal?

La persona debe estar de pie, y después de haber expulsado el aire, debe rodear su abdomen con la cinta métrica a la altura del ombligo.

---

# Te recomendamos

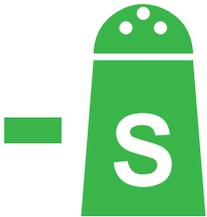


Realizar **ejercicio físico de forma regular**. Sencillos gestos como subir las escaleras andando o caminar 20 minutos todos los días te ayudarán a mantener tu cuerpo en forma.



**Mantener una dieta equilibrada**, evitando la ingesta de grandes cantidades de comida.

**Mantener un consumo moderado de sal.**



**Beber agua:** intenta beber el agua necesaria para tu organismo.



**Cuidar estos hábitos desde la infancia y adolescencia.**

## Asesoramiento médico

Los trastornos alimenticios son un grave problema y han de ser tratados bajo supervisión médica.

Si lo deseas, en nuestro **Servicio de Medicina Interna** te podremos asesorar.

**Tel: 93 254 58 00**



Clínica  
Corachan

