

7. La persona obesa puede sufrir discriminación social, generando en ella ansiedad y complejos de culpa, lo que la induce\* a comer.

8. Aceptar los tratamientos largos que requieren un esfuerzo personal y de un equipo de profesionales del área médica (médico endocrinólogos, psicólogos, nutricionistas, trabajadores sociales, etc.).

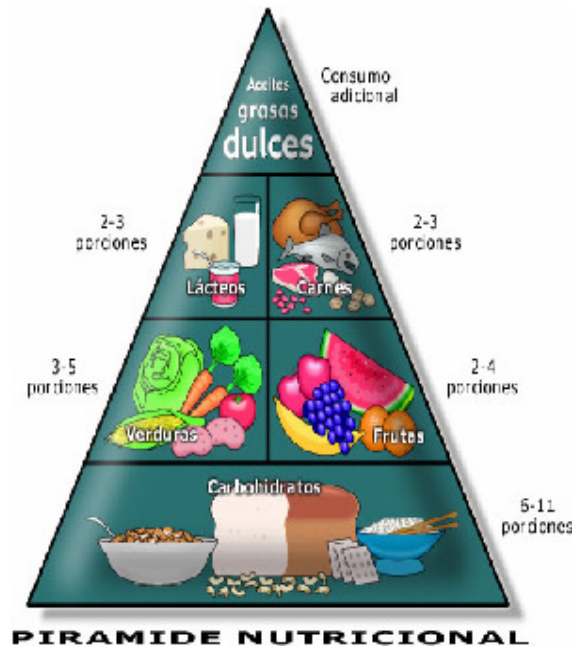
9. Ser optimista, fortaleciendo su voluntad y sobre todo ser perseverante en las metas para disminuir de peso.

10. Mejorar la calidad alimenticia con una dieta balanceada.

### ¿Cómo puedo mantener un peso saludable?

1) Todos los días coma porciones pequeñas de alimentos.

2) Coma diferentes variedades de alimentos, seleccionando productos bajos en grasas saturadas y colesterol.



3) Consuma vegetales, frutas y granos enteros. El uso de azúcares y grasas con moderación, la sal y el sodio en pocas cantidades.

4) Si consume bebidas alcohólicas hágalo con moderación.

5) Tome sus comidas a horas similares todos los días. No deje de comer sus comidas principales.

6) Haga 30 minutos de ejercicios regularmente todos los días.



Cualquier Deporte es importante



### King David Foundation, Inc.

17971 Biscayne Boulevard, Suite 117,  
Aventura, FL 33160

Phone: (305) 935-6726 Fax: (305) 931-3643

[www.kingdavidfoundation.net](http://www.kingdavidfoundation.net)

[www.kingdavidfoundation.org](http://www.kingdavidfoundation.org)

© King David Foundation, Inc. 2008

# OBESIDAD

King David Foundation, Inc.  
trabajando para la Comunidad  
Hispano/Latina

En los Estados Unidos, los índices de **Sobrepeso** y **Obesidad** han aumentado hasta alcanzar proporciones epidémicas en los últimos 20 años. De acuerdo con la encuesta Nacional de Salud y Nutrición, el 10% de los niños entre 2 y 5 años y el 15% de niños y adolescentes entre 6 y 19 años de edad tienen **Sobrepeso**.

El Sobrepeso puede desembocar en enfermedades tales como la presión alta, diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares, derrame cerebral, enfermedad de la vesícula biliar, cáncer de seno, de la próstata y del colon.

La **Obesidad** es un exceso de grasa que por lo general va acompañada por un incremento del peso corporal. También es considerada una enfermedad crónica originada por muchas causas y numerosas complicaciones.



## Causas de la Obesidad

**Genéticas:** Los hijos de padres obesos tienen mayor probabilidad de tener problemas de peso. También existen 7 genes que influyen en la obesidad; OB, OB-R, FAT, TUB, TULP1, TULP, y AY. En algunos casos los problemas con el peso surgen por una combinación de factores genéticos y hábitos culturales alimenticios.

**Metabólicos:** El uso energético de las calorías varía entre una y otra persona. También puede haber una desviación de los sustratos energéticos hacia la síntesis y el almacenamiento de los triglicéridos en el tejido adiposo.

**Psicológicos:** Las perturbaciones psicológicas (estrés, ansiedad, aburrimiento, tristeza o angustia), son las causas de la **Obesidad**, la tensión nerviosa influye en el apetito a través de la sobrealimentación. Las personas emplean el tiempo libre frente a la televisión, la computadora o los juegos de videos, sus vidas están sujetas a los automóviles; de hecho, muy poca gente camina o utiliza una bicicleta para trasladarse.

**Socio-culturales:** Todo el entorno social gira alrededor de la comida y la bebida.



**Obesidad Infantil**



**Sedentarismo:** Es la falta de actividad física, empleando el tiempo libre ante el televisor, la computadora o los juegos de videos. En efecto, nos movemos menos, por lo tanto, nuestro gasto energético es menor.

**Neuroendocrinas:** La **Obesidad** se origina en el Hipotálamo, por causas de enfermedades hormonales y problemas de las glándulas tiroides.

**Sistema Nervioso Central:** Alteración en los mecanismos básicos que regulan el ingreso de energía o el acto de comer (de manera específica en el encéfalo), causando hiperfagia (comer mucho).

**Medicamentos:** Los antidepresivos de origen tricíclicos, los tratamientos a base de cortisona, u hormonales.

**Nutrición:** Cuanto más ocupados estamos, menos tiempo tenemos para cocinar comidas saludables; por lo tanto, cada vez más gente come en restaurantes, compra comidas para llevar o compra comidas chatarras en almacenes o comidas preparadas para calentar. Todas estas comidas por lo general contienen más grasas y calorías que las caseras.

## Tratamiento

1) Reconocer que el **Sobrepeso** u **Obesidad** es una enfermedad que requiere tratamiento permanente.

2) Nuestro **Ingreso Calórico** (que es la suma de calorías que produce cada alimento que comemos en un día) debe estar balanceado con nuestro **Gasto Energético** (que es la suma de calorías que gastamos en un día); o mejor dicho gastar más calorías para bajar de peso, y mantener así un peso saludable.

3) Manejar o disminuir el estrés laboral, los problemas económicos, y otros.

4) La influencia familiar y el apoyo es importante, ya que cuando hay padres **obesos** es mayor la probabilidad que los hijos padezcan esta enfermedad, por los malos hábitos alimenticios.



**Ejercicio, ejercicio y más ejercicio.**