



**¿Qué puede ocasionar la obesidad?** En la mayoría de las personas, la obesidad se produce por falta de balance energético. Para que haya balance energético, la energía que se ingiere en los alimentos debe ser igual a la que se gasta. Si con el tiempo la energía que se ingiere y la energía que se gasta son iguales, el peso sigue siendo el mismo. Si la energía que se ingiere es mayor que la energía que se gasta, al cabo de un tiempo el peso aumenta y si por el contrario, la energía que se gasta es mayor que la energía que se ingiere, el peso disminuye.

Las personas poco activas tienen más probabilidades de subir de peso porque no queman las calorías que consumen en los alimentos. La obesidad tiende a ser hereditaria, esto quiere decir que las probabilidades de tener obesidad son mayores si uno de los padres o ambos tienen esta enfermedad, los niños adoptan los hábitos de sus padres. Así, un niño de padres obesos, que consuman alimentos con alto contenido de calorías y sean poco activos, probablemente llegará a tener obesidad también. Por otra parte, si la familia adopta hábitos saludables respecto a la alimentación y el ejercicio, disminuirán las probabilidades de que el niño llegue a tener sobrepeso u obesidad de igual forma.



**¿Qué puedo sentir cuando tengo esta enfermedad?** Aumento de peso de instalación variable, alteraciones del comportamiento, (incluyendo comportamientos anormales en busca de comida), falta de saciedad, dificultad para respirar ante el esfuerzo físico, ronquidos nocturnos, trastornos menstruales, infertilidad, disminución del apetito sexual, incontinencia urinaria, estreñimiento, cansancio rápido, baja resistencia física, sudoración, debilidad muscular, dolor articular, depresión. Otras manifestaciones dependerán de la presencia de alguna de las complicaciones asociadas a la obesidad.

**¿Cuáles son las consecuencias de la obesidad?** La obesidad predispone a padecer múltiples complicaciones: Síndrome metabólico, resistencia a la insulina, prediabetes, diabetes mellitus tipo 2, aumento del colesterol y triglicéridos, hipertensión arterial, enfermedades cardíacas, cerebrovasculares, infiltración grasa del hígado, enfermedad por reflujo, gastroesofágico, afecciones respiratorias (apnea obstructiva del sueño), síndrome de ovario poliquístico, alteraciones degenerativas de las articulaciones, incontinencia urinaria, alteraciones psicológicas y aumento del riesgo de cáncer

## OBESIDAD

(endometrio, mama, colon, entre otros). En el caso de los adolescentes, presenta desarrollo puberal acelerado y crecimiento de la talla. En vista de lo anteriormente mencionado la obesidad se asocia con incremento del riesgo de mortalidad.

