

No hay duda que el sedentarismo y los inadecuados hábitos alimenticios, favorecen el aumento de grasa corporal, la cual va a generar efectos negativos en nuestra salud y condicionando una gran variedad de enfermedades.

Cuando cuida su alimentación y hace ejercicio, los beneficios No se centran sólo a nivel estética...va mas allá...ud siembra la semilla de la PREVENCIÓN frente a la Obesidad.

¿Sabía que la Obesidad, se relaciona con el **Síndrome Metabólico**?

1. Evalúe periódicamente los factores que predominan en el Síndrome Metabólico:

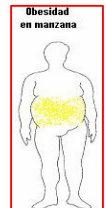
- **Presión arterial Elevada (> 130/85 mm Hg)**
- **HDL disminuido (< 50 mg/dl)**
- **Glucosa elevada (> 100 mg/dl)**
- **Triglicéridos elevados (> 150 mg/dl)**
- **Medida de cintura elevada**
- **(Hombre >94 cm y Mujer > 80 cm)**

2. Causas del Sobrepeso y Obesidad

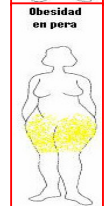
- Los estilos de vida inadecuados como el sedentarismo, consumo de alcohol en exceso, etc.
- La ingestión de más calorías de lo que se requiere a través de los alimentos. Esta se acumula en el organismo en forma de grasa.
- Alteración Hormonal y trastornos de la tiroides.
- Consumo de corticoides, antidepresivos, hipotensores y antiepilépticos pueden provocar acumulación de grasas.
- Situaciones emocionales: Ansiedad, depresión, etc
- La genética

3. Conozca los tipos de Obesidad:

✂ **Obesidad Androide:** cuando la grasa se acumula en el abdomen y vientre. Se da generalmente en varones y asemeja a la apariencia de una "manzana".



✂ **Obesidad Ginoide:** cuando la grasa se acumula en la cadera, muslos y piernas. Se da típicamente en mujeres y por la forma se asemeja a la apariencia de una "pera".



4. Controle su Grasa corporal óptima

Evalúe su nivel de grasa corporal con frecuencia. Si desee bajar de peso...decida bajar grasa y no Tejido muscular y óseo, ello lo conseguirá con Actividad física y alimentación balanceada

- **Mujer Rango óptimo(25% a 28%)**
- **Hombre Rango óptimo(12% a 15%)**

5. Como afecta a nuestra salud...la obesidad

• **CORAZON:**

La obesidad obliga a trabajar más al corazón; esta sobrecarga repercute en la función cardíaca. Se relaciona con la muerte súbita, tal vez provocada por arritmia cardíaca, También se presentan problemas de aterosclerosis, aumento de Colesterol y presión alta.

• **DIABETES MELLITUS:**

Se asocia con la diabetes tipo 2 o diabetes no insulina dependiente.

• **CANCER:**

Se relaciona con el cáncer de endometrio y de mama postmenopáusico en la mujer, el cáncer de próstata en el varón y el cáncer colorrectal en ambos.

• **VESICULA BILIAR:**

Las enfermedades de la vesícula biliar aumentan con la obesidad, por la formación de cálculos biliares

• **ARTICULACIONES:**

Se presenta la artrosis, que se debe al traumatismo adicional que supone el aumento de peso.