



¿CÓMO APRENDER A DISTINGUIR ENTRE OBESIDAD Y SOBREPESO?

Las personas suelen confundir el sobrepeso y la obesidad, debido a que no acuden a visitas médicas y desconocen el nivel de enfermedad que padecen. Aprender a distinguir estas enfermedades es muy importante, de hecho, podría ser clave para establecer el tratamiento ideal y evitar daños futuros.

¿Cómo distinguirlas?

Para medir si una persona tiene sobrepeso u obesidad se debe dividir el peso entre la estatura al cuadrado, con lo cual se obtiene el *índice de Masa Corporal (IMC)*. **Si éste es mayor a 25 indica sobrepeso y si es superior a 30, obesidad.**

De esta forma, una persona con 80 kilos de peso y 1.70 de estatura ($1.70 \times 1.70 = 2.89$), deberá dividir 80 entre 2.89 que da un resultado de 27.68, índice que la ubica en el nivel de sobrepeso.

Mientras tanto, cuando el *IMC* está entre 30 y 34.9 se trata de obesidad grado uno, entre 35 y 39.99 grado dos y arriba de 40 grado tres, llamado también obesidad mórbida.

¿Qué es la obesidad?

La obesidad surge como resultado de consumir más calorías de las que se gastan. Éstas se convierten en tejido graso activo que produce toxinas y ocasionan inflamación crónica en distintos órganos, situación que provoca alteraciones y trastornos en el funcionamiento del organismo.

De acuerdo con la jefa de Área de Nutrición y Salud en Primer Nivel del IMSS, Julia del Carmen Rodríguez García, los síntomas que se presentan cuando los límites del *IMC* se han rebasado son: problemas de autoestima, dificultad para moverse, agacharse, realizar actividades cotidianas y respirar; dolores articulares, problemas para dormir y cansancio crónico.

Si bien todas las personas son propensas a padecer obesidad, los niños son la población más vulnerable. Si tienes dudas o consideras que requieres la asesoría de un experto en nutrición, acércate a un especialista.

Vía: ClicklSalud