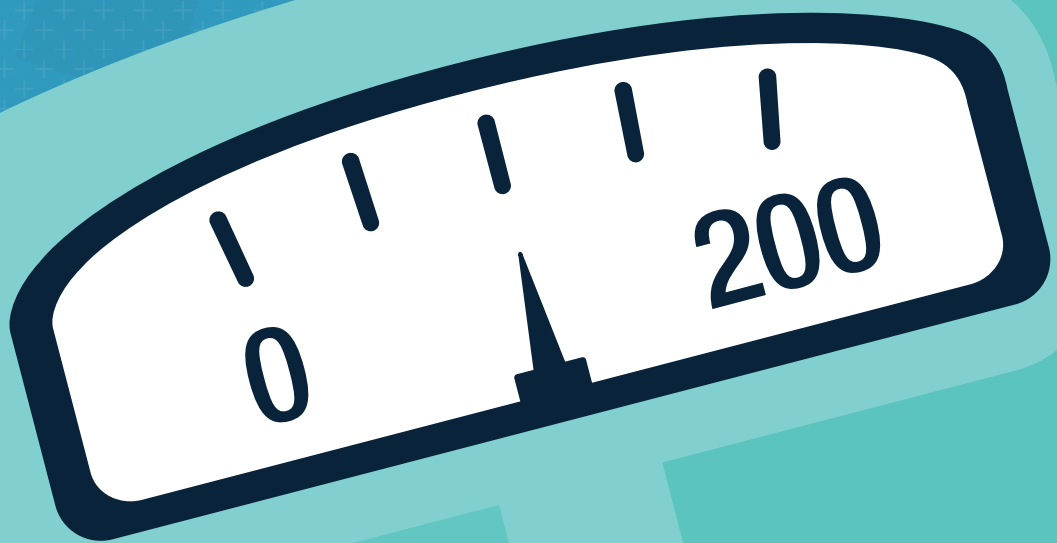


Previniendo el sobrepeso y la obesidad



PERÚ

Ministerio
de Educación



*Trabajando para
todos los peruanos*

PREVINIENDO EL SOBREPESO Y LA OBESIDAD³

Estimado maestro y maestra, en las últimas décadas, el sobrepeso y la obesidad se han convertido en uno de los principales problemas de salud a nivel mundial, y también en el Perú. Asimismo, hasta el año 2015 se ha venido incrementando el número de casos de docentes con este mal, según EsSalud. La obesidad y el sobrepeso, además, pueden predisponer a las personas a otros problemas de salud como las enfermedades cardiovasculares, la diabetes, los trastornos del aparato locomotor, entre otros. Por ello, te brindamos esta información para que conozcas más de la enfermedad, para que puedas detectarla y de este modo prevenirla.

¿QUÉ ES EL SOBREPESO Y LA OBESIDAD?

La OMS define al sobrepeso y a la obesidad como la acumulación anormal o excesiva de grasa en el cuerpo, que puede ser perjudicial para la salud.

Para definir si una persona tiene sobrepeso u obesidad, se utiliza el índice de masa corporal (IMC). Este valor se obtiene al dividir el peso en kilogramos de una persona entre su talla en metros al cuadrado, como se muestra a continuación:

ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC)

$$\text{IMC} = \frac{\text{PESO (KILOS)}}{\text{TALLA}^2 \text{ (METROS)}}$$

³ Cartilla elaborada con base en los contenidos formulados en la consultoría con el médico ocupacional Christian Torres sobre las principales enfermedades prevalentes en el magisterio público peruano. Además se ha extraído información de los siguientes enlaces:

- <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>
- http://www.apoaperu.org/pdf/nacionales/3_un_gordo_problema.pdf

Como se puede apreciar en la tabla, si el resultado de este cálculo es superior a 25 kg/m² pero menor a 30 kg/m² se tiene sobrepeso; pero si excede de este último número, se tiene obesidad.

VALORES LÍMITE DEL IMC (kg/m²)

Peso insuficiente	<18,5
Peso normal	18,5 - 24,9
Sobrepeso grado I	25 - 26,9
Sobrepeso grado II (preobesidad)	27 - 29,9
Obesidad tipo I	30 - 34,9
Obesidad tipo II	35 - 39,9
Obesidad tipo III (mórbida)	40 - 49,9
Obesidad tipo IV (extrema)	>50

Tomado de la Guía para el Manejo de Riesgo Cardiovascular (PFIZER)

Otro indicador para analizar la obesidad es el cálculo del perímetro abdominal o de la cintura. Como se muestra en la imagen, un perímetro superior a 88 cm en mujeres o 102 cm en hombres, define el término de obesidad abdominal. Si bien este método no es enteramente confiable, puede ayudar a determinar la necesidad de realizar planes de adelgazamiento ya que, de lo contrario, es muy probable que se desarrollen enfermedades cardiovasculares a futuro.

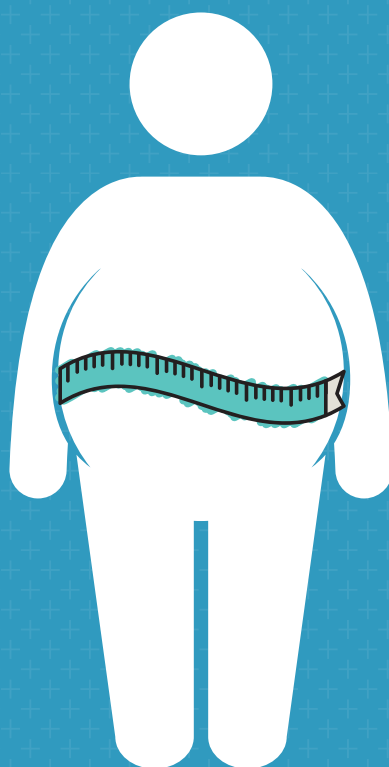
PERÍMETRO ABDOMINAL

Se considera aumentado a partir de:

88 cm en la mujer

102 cm en el varón

Define el término **obesidad abdominal**



PERÍMETRO DE LA CINTURA

Medir entre la espina ilíaca y margen costal inferior.

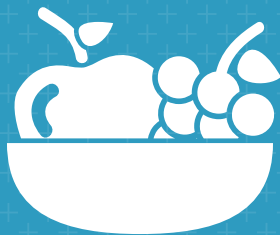
Tomado de la Guía para el manejo de riesgo cardiovascular (PFIZER)

¿CÓMO PUEDO PREVENIR EL SOBREPESO Y LA OBESIDAD?

La OMS indica que el desequilibrio entre las calorías consumidas y las calorías gastadas es la principal causa de estas afecciones. Por ello, las personas deben hacer lo siguiente para reducir sus probabilidades de desarrollar sobrepeso u obesidad:



Limitar el consumo de alimentos altamente azucarados y con alta cantidad de grasas



Alimentarse bien consumiendo principalmente frutas y verduras



Realizar actividad física frecuente, como algún deporte o realizar caminatas entre 30 y 40 minutos continuos, de 3 a 4 días en la semana