



Hacienda
Secretaría de Hacienda y Crédito Público



nacional financiera

OBESIDAD



2025
Año de
La Mujer
Indígena

La obesidad se caracteriza por la acumulación anormal y excesiva de grasa corporal, se acompañan de alteraciones metabólicas que incrementan el riesgo para desarrollar comorbilidades tales como:

- Hipertensión arterial
- Diabetes mellitus tipo 2
- Enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares
- Así como algunas neoplasias en mama, endometrio, colon y próstata, entre otras.



2025
Año de
**La Mujer
Indígena**



- Es una enfermedad crónica multifactorial en la que están involucrados aspectos genéticos, ambientales y de estilo de vida, que condicionan una acumulación excesiva de grasa corporal.



Principales factores de riesgo

- Inactividad física.
- Sedentarismo.
- Ingesta de alimentos con alta densidad energética y grandes porciones.
- Consumo de refrescos, bebidas azucaradas.
- La frecuente ingesta de alimentos entre comidas.



2025
Año de
La Mujer
Indígena

Tipos de obesidad según la distribución de grasa

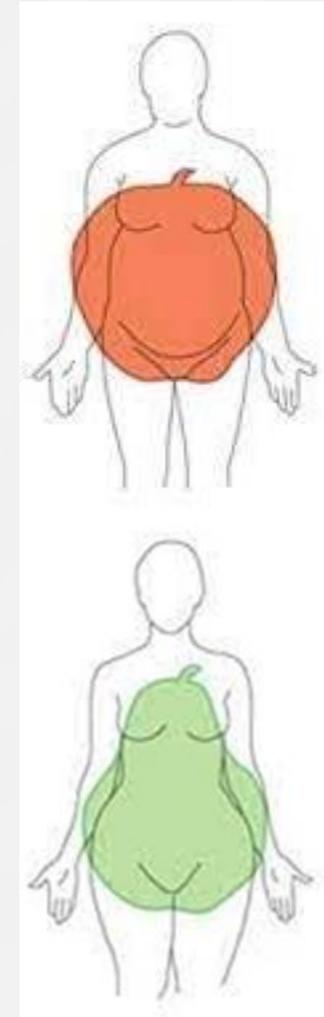


Obesidad abdominal o androide

El tejido adiposo se almacena en el abdomen. Suele ser más común en varones y debido a su localización es la que suscita mayor riesgo de patología cardíaca, diabetes tipo II o síndrome metabólico.

Obesidad periférica o ginoide

La grasa se ubica en caderas, muslos y glúteos. La mayoría de pacientes suelen ser mujeres y conlleva un menor riesgo cardiovascular debido a que las vísceras abdominales no están tan afectadas.





INDICE DE MASA CORPORAL

- No existe un método preciso para medir el exceso de peso, el que más se utiliza para determinar si hay desnutrición, normalidad, sobrepeso u obesidad es el **índice de masa corporal**, sin embargo, su resultado puede alterarse por la edad, el sexo y la etnia.

El sobrepeso en adultos se define por un índice de masa corporal (IMC) entre 25.0 y 29.99 Kg/m² y obesidad > 30 kg/m²





Clasificación por IMC de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS) y a la Norma Oficial Mexicana (NOM)

Fuente	Bajo peso	Normal	Sobrepeso	Obesidad		
				Grado I	Grado II	Grado III
OMS	<18.5	18.5 – 24.9	25.0 – 29.9	30.0 – 34.9	35.0 – 39.9	>40.0
NOM			25.0 – 29.9 o ≥ 23 y <25 en adultos de baja talla *	≥ 30 o ≥ 25 en adultos de baja talla		

Obesidad abdominal de acuerdo con los criterios de la Norma Oficial Mexicana

Hombres	≥ 90 cm					
Mujeres	≥ 80 cm					

IMC = $\text{Peso actual (kg)} / \text{estatura (m)}^2$.

* Baja talla = estatura menor a 1.50 metros en la mujer adulta y menor de 1.60 metros para el hombre adulto.



2025
Año de
**La Mujer
Indígena**

Manejo individual, recomendaciones

- Limitar la ingesta energética procedente de la cantidad de grasa total y de azúcares;
- Aumentar el consumo de frutas y verduras, así como de legumbres, cereales integrales y frutos secos;
- Realizar una actividad física periódica (60 minutos diarios para los jóvenes y 150 minutos semanales para los adultos).

