

L'obesitat

Albert Verge i Martí Vilar

Què és l'obesitat?

L'obesitat és la condició del cos en la qual la quantitat de greix acumulat comporta risc per la salut, reduint l'esperança de vida de l'individu.

- D'acord amb els experts en salut d'ara, al voltant d'un terç dels països europeus pateixen un excés de pes
- Curiositat: El 1980 eren obesos el 8 % de les dones i el 6% en els homes del Regne Unit, mentre que en 1993 la proporció havia augmentat fins al 16% en les dones i 13% en els homes.

I.M.C. (Index de Massa Corporal)

- Sistema per a mesurar la quantitat de grasa que hi ha al nostre cos.
- Va regid per l'altura (en metres) i el pes (en Kg)
- La seva formula és:
 $I.M.C.=Kg/m_2$

Clasificación	IMC Kg/m ²
Requiere valoración médica urgente	<16
Desnutrición	16 a 17
Bajo peso	17 a 18
Normal	18 a 24
Sobrepeso (Obesidad grado I)	25 a 29
Sobre peso crónico (Obesidad grado II)	30 a 34
Obesidad premórbida (Obesidad grado III)	35 a 39
Obesidad mórbida (Obesidad grado IV)	>40

Efectes en la salut.

- Moltes malalties estan associades a l'obesitat.

- Cardiovascular: Insuficiència cardíaca
- Renal i genito-urinari: disfunció erèctil, càncer mamari (dones)
- Problemes a la pell: estries, celulitis.
- Psicològic: depressió, baixa autoestima
- Respiratori: Problemes per respirar
- Muscals i Ossos: perdua de la mobilitat, artrosi.

Causes i mecanismes

- Nutrició
desequilibrada
- Manca d'exercici i
movilitat corporal
- Predisposició
genètica
- Det. Malalties
- Ansietat



La majoria de malalties vasculars és desenvolupen en països desenvolupats a causa de la mala alimentació que tenen els habitants.

Part psicológica de la malaltia

A part de la clara visió física de la malaltia també hi ha una part mental que sol sofrir el pacient, aquesta pot ser deguda per pressió de l'entorn o per la imatge que ens arriba de les xarxes de comunicació, que li causa al pacient sentir-se inútil o un estorb per a tots els que el redejen.



Teràpia

- El principal tractament per l'obesitat, és reduir el greix corporal menjant menys calories i fent més exercici, per tant:
- Dieta.
- Exercici Físic.
- Psicoleg (si el requerís)