



La **obesidad** se produce por la **acumulación excesiva de grasa** en el organismo. El **riesgo de la obesidad** depende en gran medida de la **localización de la grasa**, siendo aquella que se acumula **en el abdomen** la que **afecta en mayor medida al corazón**. Por ello, mantener el peso dentro de unos límites razonables es muy importante para el normal funcionamiento del corazón, los vasos sanguíneos, el metabolismo, los huesos y otros órganos de nuestro cuerpo.

➔ ¿Cuál es el perímetro abdominal normal?:

El perímetro abdominal es una medida antropométrica que permite determinar la grasa acumulada en el cuerpo. **En la mujer es 88 centímetros** y **en el hombre 102 centímetros**. Si en una persona con exceso de peso el perímetro abdominal es menor que los valores mencionados se habla de **obesidad periférica**, mientras que se habla de **obesidad central** cuando el perímetro abdominal es mayor.



➔ ¿Cómo medir el perímetro abdominal?:

Debes estar de pie, y después de haber expulsado el aire, debes rodear tu abdomen con la cinta métrica a la altura del ombligo.

➔ ¿Cuáles son las consecuencias para la salud de la obesidad?:



Enfermedad
Coronaria

Diabetes

Hipertensión
arterial

Infarto
cerebral

Apnea del
sueño

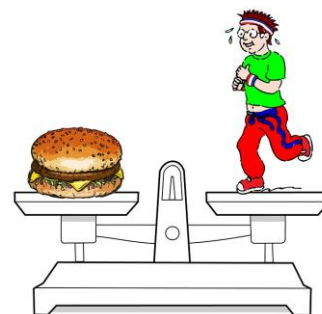
Osteoartritis

Plan General de Actividades Preventivas 2019

➔ Causas de la Obesidad:

Existe un **componente hereditario** y otro que depende del **estilo de vida** que se lleve, condicionado por la **alimentación** y la práctica de **actividad física**.

- La **herencia genética** tiene un papel fundamental. Los hijos de padres obesos tienen, a su vez, mayor riesgo de que sus hijos padezcan obesidad, tanto por las tendencias metabólicas de la acumulación de grasa como por los hábitos culturales y alimenticios socialmente adquiridos en su entorno.
- El **balance entre la ingesta de calorías y la actividad física** determina si se acumula grasa o se utiliza esta grasa acumulada. La sociedad se ha vuelto más sedentaria y se han popularizado los restaurantes de comida rápida, lo cual ha incrementado la obesidad.
- Existen algunas **enfermedades** que causan obesidad, como **alteraciones hormonales o endocrinas** que en la mayoría de los casos se pueden tratar. El consumo de algunos **medicamentos** y la existencia de **enfermedad mental** también pueden predisponer a la obesidad.



➔ ¿Cómo evitar la obesidad abdominal?



➤ Practicando una **dieta cardiosaludable**.

➤ Realizando **ejercicio físico de forma regular**.

➤ Siguiendo las indicaciones de tu **médico especialista**.

La información y las recomendaciones que aparecen en esta ficha son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no reemplazan el diagnóstico médico. Para obtener información específica relacionada con tu condición personal, consulta a tu médico.

Plan General de Actividades Preventivas 2019