



## ¿LA OBESIDAD Y EL SOBREPESO SE HEREDAN?

La obesidad y el sobrepeso son un problema de salud pública que van más allá de la mera cuestión estética. Estas condiciones están asociadas con una serie de riesgos para la salud, que van desde enfermedades cardíacas hasta ciertos tipos de cáncer.

Si bien la obesidad puede ser el resultado de una combinación de diversos factores, hay tres elementos clave que destacan como impulsores de esta enfermedad.

### 1. Herencia e influencias familiares

Los genes que heredamos de nuestros padres pueden tener un impacto significativo en nuestra propensión a acumular grasa corporal y en la forma en que nuestro cuerpo maneja el metabolismo y el apetito. La obesidad tiende a manifestarse en las familias, no sólo por la herencia genética, sino también por los hábitos alimenticios y de actividad compartidos.

### 2. Opciones de estilo de vida

El entorno en el que vivimos y nuestras elecciones diarias juegan un papel crucial en nuestra salud. Una dieta rica en calorías, el consumo de bebidas azucaradas, la falta de actividad física y el sedentarismo son factores de riesgo para la obesidad.

### 3. Ciertas enfermedades y medicamentos

Para algunas personas, la obesidad puede estar relacionada con condiciones médicas subyacentes que afectan el metabolismo y el equilibrio hormonal. Además, ciertos medicamentos pueden provocar un aumento de peso como efecto secundario. Estas condiciones médicas y el uso de medicamentos pueden dificultar la pérdida de peso y contribuir a la obesidad.

Si bien estos factores de riesgo pueden aumentar la probabilidad de desarrollar obesidad, es importante destacar que la obesidad no es inevitable y que existen estrategias para prevenirla y tratarla. Adoptar un estilo de vida saludable, que incluya una alimentación equilibrada y la práctica regular de ejercicio físico, puede marcar una gran diferencia en la gestión del peso y la prevención de enfermedades asociadas.

La obesidad es un problema de salud multifacético que requiere una atención integral y un enfoque individualizado. Al comprender y abordar los factores de riesgo subyacentes, podemos trabajar hacia una población más saludable y reducir la carga de enfermedades relacionadas con la obesidad.

Recuerda que, si estás preocupado por tu peso o por los problemas de salud relacionados, es importante buscar orientación médica y trabajar en conjunto con profesionales de la salud para encontrar las mejores estrategias de manejo y tratamiento.

CLICKISALUD