EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD.

8vo Básico.

Profesor Carlos Norambuena Cuevas.

**Unidad 1**: Incrementando la resistencia física

**Objetivo**: Controlar las habilidades motrices en al menos un deporte de oposición/colaboración. Aplicar los principios de frecuencia, intensidad, duración y tipo de ejercicio para desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la flexibilidad y la velocidad.

**Instrucciones**:

1. Lee atentamente el texto.
2. La actividad debe realizarse en el cuaderno del estudiante.
3. Al finalizar la actividad debes sacar una fotografía y enviarla al email
4. Fecha de envió 25 de marzo 2020 hasta las 17:00 hrs.
5. Si tienes alguna duda nos contactamos en el email: [profesor.carlos.norambuena@gmail.com](about:blank)

**LA OBESIDAD.**

**La obesidad** es una [enfermedad crónica](about:blank) de origen multifactorial prevenible, la cual se caracteriza por acumulación excesiva de grasa o [hipertrofia](about:blank) general del [tejido adiposo](about:blank) en el cuerpo; es decir, cuando la reserva natural de energía de los humanos y otros mamíferos —almacenada en forma de grasa corporal— se incrementa hasta un punto en que pone en riesgo la salud o la vida. El sobrepeso y la obesidad son el quinto factor principal de riesgo de defunción humana en el mundo. Cada año fallecen por lo menos 2,8 millones de personas adultas como consecuencia del sobrepeso o la obesidad.

**La**[**OMS**](about:blank) (Organización Mundial de la Salud) define como obesidad cuando el [IMC](about:blank) (índice de masa corporal, cociente entre la estatura y el peso de un individuo al cuadrado) es igual o superior a 30 kg/m².[2](about:blank#cite_note-OMS-2) También se considera signo de obesidad un perímetro abdominal en hombres mayor o igual a 102 cm y en mujeres mayor o igual a 88 cm. (Ver: [diagnóstico de la obesidad](about:blank#Definici.C3.B3n)).

La obesidad forma parte del [síndrome metabólico](about:blank), y es un [factor de riesgo](about:blank) conocido, es decir, es una indicación de la predisposición a varias enfermedades, particularmente [enfermedades cardiovasculares](about:blank), [diabetes mellitus tipo 2](about:blank), [apnea del sueño](about:blank), [ictus](about:blank) y [osteoartritis](about:blank), así como para algunas formas de [cáncer](about:blank), padecimientos dermatológicos y gastrointestinales.[3](about:blank#cite_note-NHLBI-3) [4](about:blank#cite_note-HaslamJames-4) (Ver: Efecto).

Según el origen de la obesidad, esta se clasifica en los siguientes tipos:

1. **Obesidad exógena**: La obesidad debida a un régimen alimenticio inadecuado en conjunción con una escasa actividad física.
2. **Obesidad endógena**: La que tiene por causa alteraciones metabólicas. Dentro de las causas [endógenas](about:blank), se habla de obesidad endocrina cuando está provocada por disfunción de alguna glándula endocrina, como la [tiroides](about:blank) (obesidad hipotiroidea) o por deficiencia de hormonas sexuales como es el caso de la obesidad [gonadal](about:blank).

**Causas de la obesidad**.

**Factores genéticos**

En diversos estudios se ha observado que menos del 10% de los hijos de padres delgados son obesos, alrededor del 50% de los hijos con un progenitor obeso son obesos, y más del 80% de los hijos cuyos progenitores son obesos presentan obesidad.

**Factores nutricionales** Los mecanismos básicos que regulan la ingestión de alimentos (sensación de apetito/saciedad) están localizados en el sistema nervioso central. Diversos autores han demostrado que existe una relación entre las alteraciones en el metabolismo de la serotonina y la ingesta alimenticia. En la regulación de la ingesta de alimentos intervienen varias moléculas, algunas desconocidas; pero tal vez la más importante es la leptina. Esta hormona es secretada por los adipocitos y su nivel de producción constituye un índice de los depósitos energéticos adiposos. Cuando sus niveles son altos, la ingestión de alimentos disminuye, y el gasto energético aumenta. Se han descrito varias familias con obesidad mórbida de comienzo precoz debido a mutaciones que inactivan la leptina (carecen de hormona o no funciona) o a resistencia a la leptina (la hormona es correcta pero el receptor al que debe unirse está mal conformado).

El índice de masa corporal es una herramienta que han inventado los médicos para evaluar los riesgos para la salud asociados al sobrepeso.  El IMC es un método fiable para los adultos de entre 20 y 65 años, pero existen casos en los que su uso no se aplica, como en las mujeres embarazadas o las que dan el pecho, los atletas de resistencia y las personas con mucha musculatura.

**FORMULA PARA CALCULAR : http://www.noalaobesidad.df.gob.mx/images/stories/formulaimc.jpg**

Ejemplo: María tiene un peso de 55 kilos y su estatura es de 1.55 metros.

Entonces IMC= 55 = 55 = 22.8 Este resultado lo comparo con la tabla

155x155 2.40

**Los significados del IMC**

La interpretación del IMC se hace según los criterios definidos por la Organización Mundial de la Salud (OMS)

Interpretación (de acuerdo a la OMS)



**ACTIVIDAD N°1**

**1:** Con los datos obtenidos en clases de peso y estatura, realiza el cálculo del tú IMC y el resultado compáralo con el cuadro de la O.M.S. para conocer tú actual estado.

**\*NOTA:** El resultado obtenido en la tabla refleja un dato, con ese dato busca información, habla con tus padres y de ser necesario asiste a tú control médico.

**2:** ¿Cuáles son las principales causas que provocan obesidad?, con tus palabras realiza una breve descripción de cada una de ellas.

**3:** ¿Cuáles son los principales riesgos para la salud, provocados por la obesidad?

**4:** ¿Qué podemos hacer con la dieta para mejorar la obesidad?