

# Obesidad

La obesidad es una condición metabólica compleja, no una simple falta de voluntad. Entender sus múltiples causas es el punto de partida para abordarla con mirada médica real.

|                                                                              |                                                             |                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| <b>Multifactorial</b><br>Combina genética, hormonas, sueño, estrés y hábitos | <b>No lineal</b><br>El progreso rara vez es una línea recta | <b>Médica</b><br>Requiere abordaje profesional, no solo voluntad |
|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|

## Por qué no basta con 'comer menos y moverse más'

*Esa fórmula no es falsa, pero está muy incompleta.*

- El peso está regulado por hambre, saciedad, insulina, tiroides y respuesta al estrés.
- Si la leptina (hormona de saciedad) pierde sensibilidad, el cuerpo defiende un peso más alto.
- La genética influye en cómo cada organismo almacena y usa la energía.
- El entorno alimentario actual favorece el consumo de ultraprocesados.

*Reconocer esta complejidad evita culpar a la persona por un proceso biológico real.*

## El papel de la resistencia a la insulina

*Es uno de los mecanismos más relevantes y menos conocidos en el manejo del peso.*

- Cuando las células ignoran la insulina, el páncreas produce más para compensar.
- La insulina alta de forma sostenida favorece el almacenamiento de grasa abdominal.
- Se desarrolla durante años, influida por alimentación, sueño, actividad física y estrés.

*Evaluar la sensibilidad a la insulina —no solo la glucosa en ayunas— es clave para un plan real.*

## Qué preguntar en una evaluación médica del peso

*Una evaluación sería va mucho más allá de la báscula.*

- Historia de peso a lo largo del tiempo, no solo el número actual.
- Patrones de sueño y niveles de estrés percibido.
- Función tiroidea y sensibilidad a la insulina en laboratorio.
- Antecedentes familiares de obesidad, diabetes o enfermedad tiroidea.

*Si la consulta se reduce a 'come menos y muévete más', es válido buscar una segunda opinión.*

# CHECKLIST RAPIDO

---

Marca lo que ya estas cumpliendo esta semana en Obesidad.

- ☐ He revisado mi función tiroidea alguna vez
  - ☐ Conozco mi calidad de sueño promedio (horas y continuidad)
  - ☐ Identifico si como por hambre real o por estrés
  - ☐ He hablado con un médico sobre mi historia de peso, no solo el número actual
  - ☐ Tengo claridad sobre mis antecedentes familiares de peso o diabetes
- 

*Este dossier tiene fines educativos e informativos y no reemplaza una consulta medica. Para una valoracion personalizada, agenda una cita con epimedik: WhatsApp +57 302 800 0350 - [contacto@epimedik.org](mailto:contacto@epimedik.org)*