

# Obesidad

Es la acumulación excesiva de grasa que representa un riesgo para la salud. La obesidad es ocasionada por factores genéticos, ambientales y conductuales. Para que el tratamiento sea exitoso, se requiere un cambio en el estilo de vida; es decir, además de un plan de alimentación diseñado por un nutriólogo, es necesario contar con un plan de ejercicio físico y asesoría médica.



- El 70% de la población mexicana entre los 30 y 60 años presenta problemas de sobrepeso u obesidad.
- Alrededor del 30% de la población mayor de 20 años tiene obesidad.