

# Sobrepeso u Obesidad.

- Esta enfermedad es más vista en países como Estados Unidos, China, India y más ¿por qué es tan grave? Esta desarrolla enfermedades en el cuerpo como diabetes, hipertensión, accidente cerebro vascular etc.
- Esta enfermedad se define como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud, esta misma tiene tratamiento consiste en consumir menos calorías, elegir los alimentos más saludables, realizar más ejercicios y controlar el peso puede ayudar a reducir la masa corporal.
- Alguna vez no te preguntaste ¿por qué la comida chatarra es tan adictiva? Existen estudios contundentes que expresan que los alimentos con alto contenido de azúcar, grasa y sal pueden provocar en nuestro cerebro las mismas alteraciones químicas que producen drogas altamente adictivas como la cocaína y la heroína.
- Esta enfermedad no se toma muy en cuenta pero es preocupante la cantidad de personas afectadas por esta, debería prestarse atención ya que es fácil no darse cuenta en el proceso y aún más cuando trae múltiples daños para el cuerpo y la salud.

## **SOBREPESO U OBESIDAD**

**Esta enfermedad es más vista en países como estados unidos, china, india y más ¿porque es tan grave? Esta desarrolla enfermedades en el cuerpo como diabetes, hipertensión, accidente cerebro vascular etc.**

**Esta enfermedad se define como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud, esta misma tiene tratamiento consiste en Consumir menos calorías, elegir los alimentos más saludables, realizar más ejercicio y controlar el peso puede ayudar a reducir la masa corporal.**

**Alguna vez no te preguntaste ¿Por qué la comida chatarra es tan adictiva? Existen estudios contundentes que expresan que los alimentos con alto contenido de azúcar, grasa y sal (como la mayor parte de la comida chatarra) pueden provocar en nuestro cerebro las mismas alteraciones químicas que producen drogas altamente adictivas como la cocaína y la heroína.**

**Esta enfermedad no se toma muy en cuenta pero es preocupante la cantidad de personas afectadas por esta, debería prestarse atención ya que es fácil no darse cuenta en el proceso y aún más cuando trae múltiples daños para el cuerpo y la salud.**