

GLOSARIO M10

CALORÍAS

Las calorías (cal) son unidades de la cantidad de energía, ya sean, contenidas en un alimento o quemadas haciendo algún tipo de ejercicio físico.

La palabra caloría está formada por la raíz latina calor, que expresa altas temperaturas y el sufijo -ia que indica cualidad. En su sentido etimológico, una caloría es la unidad de calor necesaria para elevar la temperatura de 1 gramo (gr), o su equivalente 1 centilitro (cl), en 1 grado centígrado (C°). Esto se aplica también en su significado bioquímico y físico.

LÍPIDOS

Grasa, sustancia orgánica insoluble en agua que se encuentra en el tejido adiposo y en otras partes del cuerpo de los animales, así como en los vegetales, especialmente en las semillas de ciertas plantas; está constituida por una mezcla de ácidos grasos y ésteres de glicerina y sirve como reserva de energía.

SOBREPESO

Es la elevación del peso corporal del individuo por encima de su peso normal en un 10-20%. Respecto al IMC (Índice de Masa Corporal), que corresponde a la relación del peso expresado en kilos y el cuadrado de la altura expresada en metros, todas aquellas personas con un IMC entre 25 y 29,9 Kg/m² tienen sobrepeso y están en riesgo de desarrollar obesidad. Y, entre ellas, se considera que están en fase estática aquellas que se mantienen en un peso estable con un balance energético neutro (que gastan las mismas kilocalorías que se consumen). Por el contrario, se considera que están en una fase dinámica de aumento de peso, cuando se está incrementando el peso corporal como resultado de un balance energético positivo, es decir, cuando la ingesta calórica es superior al gasto energético.

OBESIDAD

Es una enfermedad crónica de alta prevalencia en la mayoría de los países del mundo. Se caracteriza por un mayor contenido de grasa corporal, lo

cual, dependiendo de su magnitud, determina riesgos de salud que limitan las expectativas y calidad de vida.

En adultos, la obesidad se clasifica de acuerdo con el Índice de Masa Corporal (IMC), por la buena correlación que presenta este indicador con la grasa corporal y riesgo para la salud a nivel poblacional. La fuerte asociación existente entre la obesidad abdominal y la enfermedad cardiovascular ha permitido la aceptación de indicadores indirectos de grasa abdominal como la medición de circunferencia de la cintura.

La clasificación actual de la obesidad propuesta por la OMS, basada en el IMC, considera que aquellas personas cuyo IMC sea igual o superior a 30 Kg/m² padecen obesidad.

UREMIA

Conjunto de síntomas cerebrales, respiratorios, circulatorios, digestivos, etc., producidos por la acumulación en la sangre y en los tejidos de venenos derivados del metabolismo orgánico eliminados por el riñón cuando el estado es normal.

LIPÓLISIS

La lipólisis es el proceso por el cual el cuerpo quema la grasa ingerida o acumulada para generar energía.