

# ¿Qué provoca y cómo identificamos la obesidad?

Según la Organización Mundial de la Salud, su principal causa es un **desequilibrio energético entre calorías consumidas y calorías gastadas**. Revisa como pueden impactar los siguientes factores en el desarrollo de obesidad:



**FACTORES GENÉTICOS**  
Eficiencia energética del obeso.



**FACTORES FISIOLÓGICOS**  
Resistencia a la insulina, índice glicémico de los alimentos.



**FACTORES PSICOLÓGICOS**  
Autoestima, ansiedad.



**FACTORES AMBIENTALES**  
Malos hábitos nutricionales, sedentarismo.

La obesidad es una enfermedad que da pie al surgimiento de otras patologías, como enfermedades cardiovasculares y cáncer  
**¿Cómo prevenir la obesidad y las patologías que se le asocian?**

Si quieres saber más **pincha aquí**

<https://tomateloenserio.cl/obesidad/>