

¿QUÉ ES LA OBESIDAD?



La **obesidad** es una condición médica en la que existe un exceso de acumulación de grasa corporal que puede afectar negativamente la salud.

Se produce cuando la ingesta calórica excede el gasto calórico, lo que lleva a un aumento de peso y un índice de masa corporal (**IMC**) elevado.

La **obesidad** está asociada con un mayor riesgo de desarrollar diversas enfermedades crónicas, como diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares, hipertensión y problemas articulares.

La adopción de hábitos de vida saludables, como una dieta equilibrada y ejercicio regular, es fundamental para prevenir y tratar la obesidad.