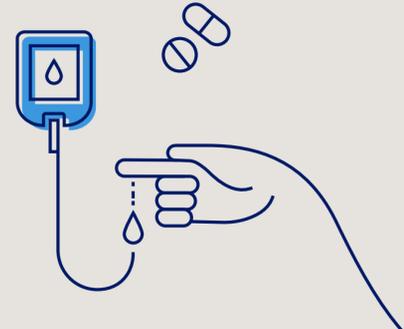




4 puntos claves para aprender sobre la obesidad y su relación con la diabetes¹⁻³



1

Los adipocitos son las células que almacenan energía en forma de grasa. Cuando se llenan de **lípidos**, aumentan de tamaño y número, contribuyendo al desarrollo de la obesidad.



La grasa acumulada en el abdomen, conocida como **grasa visceral**, tiene una función que se **asocia al desarrollo de complicaciones** como diabetes tipo 2 y algunas enfermedades cardiovasculares.

2



3

La **obesidad** es un factor clave en el desarrollo de **resistencia a la insulina**, al dificultar que las células absorban glucosa, aumentando los niveles de azúcar en sangre.



El aumento de peso y la resistencia a la **insulina** incrementan el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.

4



La actividad física y la pérdida de peso son fundamentales para prevenir o revertir la resistencia a la insulina y reducir el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2. Recordá consultar siempre con un profesional de la salud.

Referencias:

1. The Texas Heart Institute. "La obesidad: datos concretos acerca de la grasa". Disponible en: <https://www.texasheart.org/heart-health/womens-heart-health/straight-talk-newsletter/la-obesidad-datos-concretos-acerca-de-la-grasa/> Consultado en Octubre 2024.

2. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIH). "Resistencia a la insulina y la prediabetes". Disponible en: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/diabetes/informacion-general/que-es/resistencia-insulina-prediabetes> Consultado en Octubre 2024.

3. Baptist Health. "Un "círculo vicioso": La resistencia a la insulina y el aumento de peso". Disponible en: <https://baptisthealth.net/es/baptist-health-news/a-vicious-cycle-insulin-resistance-and-weight-gain> Consultado en Octubre 2024.

AR24OB00150 | Noviembre 2024 | El presente material es meramente informativo y educacional, con el objetivo de crear concientización. No reemplaza la opinión profesional. Ante cualquier duda, consulte a su médico/a.