



Obesity Edition - December 2009

Topic of the Month - Obesity

Body fat is formed when a person takes in more calories than they use. Obesity is a medical condition in which excess body fat has accumulated to the extent that it may have an adverse effect on health, leading to reduced life expectancy and/or increased health problems. A person's weight and body fat is influenced by genetics, exercise, nutrition and metabolic factors. Obesity is an ever growing problem world wide.

Members

- Moore County Hospital District
- Moore County YMCA
- Moore County Library System
- Dumas Independent School District
- Sunray Independent School District
- City of Dumas
- City of Cactus
- Texas Agriculture Extension Agency

Schedule of Events

Yoga Stretch Fun

Location:
Killgore Memorial Library-Dumas

Time: 10am-11am

Dates:

- Monday, Dec. 21
- Tuesday, Dec. 22
- Monday, Dec. 28
- Tuesday, Dec. 29
- Wednesday, Dec. 30
- Thursday, Dec. 31

Moore Health

Foods provide us with the nutrients we need for healthy bodies and the calories we need for energy. If we eat too much, or don't exercise enough, the extra food turns to fat and is stored in our bodies. If we overeat regularly, we gain weight, and if we continue to gain weight, we may become obese.

Obesity means accumulation of excess fat on the body. Obesity is considered a chronic (long-term) disease. It has many serious long-term consequences for your health, and it is the second leading cause of preventable deaths in the United States (tobacco is the first). Obesity is defined as having a body mass index (BMI) of greater than 30. The BMI is a measure of your weight relative to your height.

Obesity is caused by several factors including:

- Not getting enough exercise
- Eating too many calories
- Stress Level and other metabolic factors
- Genetics

Know Moore

Some Health Effects of Obesity

- **High blood pressure** - Additional fat tissue in the body needs oxygen requiring blood vessels to circulate more blood to fat tissue. This increases the workload of the heart and pressure on the artery walls, increasing blood pressure
- **Diabetes** - Obesity is the major cause of type 2 diabetes and can cause resistance to insulin, the hormone that regulates blood sugar.
- **Heart disease** - Atherosclerosis (hardening of the arteries) and Coronary artery disease occurs when fatty deposits build up in arteries that supply the heart, reducing blood flow to the heart. This can cause chest pain (angina) or a heart attack. Blood clots can also form in narrowed arteries and cause a stroke.
- **Joint problems** - Obesity can affect the knees and hips because of the stress placed on the joints
- **Respiratory problems** - Respiratory problems occur when added weight of the chest wall squeezes the lungs and causes restricted breathing
- **Cancer** - In women, being overweight contributes to an increased risk for a variety of cancers including breast, colon, gallbladder, and uterus. Men who are overweight have a higher risk of colon and prostate cancers.

Moore Nutritious

Weight Loss/ Maintenance Tips

- Track what you eat
- Eat fat free and low fat foods
- Consume Less Calories
- Eat slowly

Ways to Curb Hunger and Cravings

Eat more fiber- Fiber keeps you fuller longer. Foods high in fiber include:

- Fresh Fruits and Vegetables
- Whole Grains
- Beans and Legumes

Drink more WATER -Water makes you feel full

Eat a small (healthy) meal every 2-3 hours.

Don't skip breakfast

Don't get stressed out - relax more. -Stress makes your body releases a hormone called Cortisol that makes you hungry.

Take a whiff of Vanilla scent to curb cravings

Eat on blue plates-Research shows that blue is a natural appetite suppressant

Make sure you're getting enough sleep Sleep deprivation releases a hormone called Ghrelin that makes you want to eat more.

Exercise to eat less-Exercising helps your appetite suppressing hormone Leptin work better.

Moore Fit

Stay Moving and Stop Obesity

Exercise plays an important role in obesity. If a person does not use the calories they consume, then those calories will be stored as fat in the body. One should exercise 4 times a week for at least 45 minutes a day. A complete fitness program should include aerobic exercise, muscular strength and endurance conditioning through weight lifting, and flexibility exercise through stretching.

Aerobic exercise is any activity that uses large muscle groups in a continuous, rhythmic fashion and elevates the heart rate for sustained periods of time. It is the exercise that plays the biggest part in preventing obesity. Some aerobic exercises include:

- Walking
- Jogging
- Swimming
- Bicycling

Swimming is a great exercise for those that are already obese because it allows the body to move without the restrictions and impacts of excessive weight.

The Moore County YMCA offers a wide range of exercise programs. You can contact the YMCA at #806-935-4136.

MOORE



HEALTHY FAMILIES

Edición de la obesidad - Diciembre 2009

Información del mes: La Obesidad

El cuerpo forma grasas cuando una persona consume mas calorías que uno utiliza. La obesidad es una condición médica en cual las grasa del cuerpo se acumulan a punto de tener un efecto desfavorable de salud, reduciendo esperanza de vida y/o poner en riesgo su salud. El pes, de una persona, es influyente por la genétic, ejercicio, nutrición, y factores de metabólico. La obesidad es un problema que cada día mas crece.

Miembros

Moore County Hospital District
 Moore County YMCA
 Moore County Library System
 Dumas Independent School District
 Sunray Independent School District
 City of Dumas
 City of Cactus
 Texas Agriculture Extension Agency

Calendario de eventos

Clase de Yoga

Lugar:
 En la biblioteca, Killgore Memorial Library, localizada en el 124 Bliss, Dumas

Horario:
 10 am-11am

Fechas:

Lunes, Dec. 21
 Martes, Dec. 22
 Lunes, Dec. 28
 Martes, Dec. 29
 Miércoles, Dec. 30
 Jueves, Dec. 31

Moore Salud

Los alimentos nos proporcionan con los nutritivos que necesitamos para mantener un cuerpo saludable y las calorías las necesitamos para la energía. Si comemos demasiado, y no ejercitamos lo suficiente, la comida se convierte en grasa y se nos queda en el cuerpo. Si regularmente comemos de mas, aumentamos de peso, y si continuamos aumentar de peso, podíamos hacer obesos.

La obesidad significa la acumulación de exceso de la grasa en el cuerpo. La obesidad se considera una enfermedad (a largo plazo) crónica. Tiene muchas consecuencias a largo plazo serias para su salud, y es la segunda causa principal de muertes prevenibles en los Estados Unidos (el tabaco es el primero). La obesidad se define como teniendo un índice de la masa del cuerpo (BMI) de 30 o mas. El BMI es una medida de su peso en relación a su altura.

La obesidad es causado por varios factores incluyendo:

- *No hacer suficiente ejercicio*
- *Consumir demasiadas calorías*
- *El nivel de éstres y otros factores metabólicos*
- *Genéticas*

Conozca a Moore

Efectos de Salud de la Obesidad

Hipertensión - Excesos tejidos de grasa en el cuerpo necesitan oxígeno que requieren que las venas circulen más sangre a los tejidos de grasa. Esto, hace que trabaje mas del corazón y la presión sobre las paredes de las arterias, aumentando de la presión arterial.

Diabetes - La obesidad es la mayor causa del tipo 2 diabetes y tambien causa resistencia a la insulin, la hormona que hace regular la azucar en la sangre.

Enfermedades del Corazon - Aterosclerosis y la enfermedad de la coronaria ocurre cuando los depositos de grasa se acumulan en las arterias, las que suministran el corazón, reduciendo la circulación de sangre. Esto puede causa dolor de pecho o asta un ataque del corazón. Coágulos de sangre se pueden formar en las arterias angostas y causen un infarto.

Problemas respiratorias - Esto ocurre cuando hay peso adicional en las paredes del pecho y eso aprieta los pulmones y causa respiración limitada.

El Cancer - En mujeres, sobre de peso, contribuye al varios tipos de cancer incluyendo de los senos, colon, vesícula y la matriz. En hombres, sobre de peso, tienen un alto riesgo de cancer en el colon y próstata.

Moore Nutritivo

Información Para Pérdida y Mantenimiento de Peso

- *Apunte/documentar lo que come.*
- *Comer alimentos libres de grasa y bajo contenido de grasa.*
- *Consuma menos calorías*
- *Coma despacio*

Maneras de contener el hambre y los antojos

Consuma mas fibra. La fibra lo mantiene mas lleno más tiempo. Alimentos altos en fibra incluyen:

- *Frutas y vegetales frescos*
- *Granos enteros*
- *Frijoles y legumbres*

Tome mas agua—El aqua lo ase sentir lleno.

Coma una pequeña (saludable) comida cada 2-3 horas.

No falte el desayuno.

No se estén y relajese mas. El estrés ase que su cuerpo realice una hormona llamada "cortisol" que lo hace tener hambre.

Tome una bocanada de aroma de vainilla para reducir los antojos.

Comer en platos azules - Estudios enseñan que el color azul es un supresor del apetito natural.

Tenga por serguro que duerme lo suficiente - Desveladas causan que realice una hormona llamado "Ghrelin" que los hace comer mas.

Haga ejercicio para comer menos - El ejercicio le ayuda la hormona "Leptin" en supreser su apetito mejor.

Moore en Forma

Mantengase Movil Para Parar La Obesidad

El ejercicio es una parte importante para la obesidad. Si una persona no usa las calorías que consumen, entonces esas calorías se quedan en el cuerpo como grasa. Uno debe de hacer el ejercicio cuarto veces a la semana por los menos 45 minutos al dia. Un programa completo debe de incluir el ejercicio aeróbico, fuerza muscular y acondicionamiento de resistencia a través de levantar pesas y ejercicios de flexibilidad a través de estiramientos.

El ejercicio aeróbico es cualquier actividad que utiliza grandes grupos musculares en un manera continuada y rítmica y eleva la frecuencia cardíaca durante periodos prolongados de tiempo. Es el ejercicio que desempeña una parte más importante en la prevención de la obesidad. Algunos ejercicios aeróbicos incluyen:

- *Caminando*
- *Correr a un paso despacio*
- *Nadando*
- *En bicicleta*

Nadando es un ejercicio muy bueno para los que ya son obesos porque le permite al cuerpo moverse sin restricciones y/o impactos por el peso exceso

La YMCA de Moore County ofrece una amplia variedad de programas de ejercicio. Usted puede hablar con ellos al numero telefonico 806-935-4136.