



OBESIDADE

O QUE É OBESIDADE?

É uma doença caracterizada por aumento da gordura corporal, que pode levar a várias outras doenças e até à morte mais precoce.

COMO CARACTERIZAR QUE UMA PESSOA É OBESA?

O Índice de Massa Corporal (IMC) é uma medida simples do grau de obesidade. Consiste na divisão do peso (em quilogramas) pelo quadrado da altura (em metros). Por exemplo: uma pessoa com 90Kg e 1.70m o IMC será: $90/1.70 = 32,1$. Pessoas com IMC entre 20 e 24,9 têm peso normal; entre 25 e 29,9 têm sobrepeso e com 30 ou mais são obesas.

QUE OUTROS FATORES SÃO IMPORTANTES NA PESSOA OBESA?

Além do IMC, a distribuição da gordura corporal também é importante. A obesidade mais grave é a do tipo visceral, isto é, relacionada com o acúmulo de gordura na região do abdômen. Esta é a mais frequentemente associadas a alterações cardiovasculares.

QUAIS SÃO AS PRINCIPAIS DOENÇAS ASSOCIADAS À OBESIDADE?

- Hipertensão arterial
 - Diabetes mellitus
 - Alterações das gorduras no sangue (dislipidemias)
 - Doença coronariana (que predispõe ao infarto)
 - Doenças reumatológicas e ortopédicas.
-

POR QUE UMA PESSOA SE TORNA OBESA?

A obesidade ocorre quando não há um balanço entre o que é ingerido nas refeições e o que o organismo gasta nas suas atividades. Quando um indivíduo ingere alimentos, estes servem para produzir a energia necessária para o funcionamento do corpo. Se sobra energia, ou porque a ingestão foi grande ou porque a atividade foi insuficiente para usar a energia produzida, esta é transformada em gordura. O acúmulo de energia armazenada sob a forma de gordura leva a obesidade.

EXISTEM FATORES PREDISPONENTES PARA A OBESIDADE?

Vários são os fatores que influem para que se instale a obesidade, e o fator genético é um dos mais importantes. Pessoas de famílias com obesidade têm maior tendência a serem também obesas. Com menos frequência, outras doenças, como as endócrinas, podem estar associadas à obesidade. O médico e a pessoa indicada para fazer o diagnóstico diferencial se um indivíduo apresenta a obesidade primária ou se esta é associada a outra doença.

COMO PREVENIR A OBESIDADE?

Alimentar-se corretamente e evitar o sedentarismo são as principais armas para se evitar o aumento progressivo de peso que pode chegar à obesidade.

QUAL O TRATAMENTO IDEAL PARA A OBESIDADE?

O tratamento da obesidade somente deverá ser realizado sob orientação médica. Após o diagnóstico diferencial, este poderá estabelecer um programa de reeducação alimentar, com a adequação tanto da quantidade como da qualidade dos alimentos ingeridos. Associada a alimentação adequada, a prática de exercícios físicos, também sob indicação médica e supervisão de um profissional de Educação Física, visa aumentar a massa muscular e o gasto de calorias, favorecendo o emagrecimento. O tratamento com medicações, tanto as que auxiliam na diminuição da ingestão de calorias, como as que diminuem a absorção das gorduras no intestino, poderá ser prescrito pelo médico em casos selecionados.