

obesidade



## O que é a obesidade?

A obesidade é considerada pela Organização Mundial de Saúde (OMS) a epidemia do século XXI!

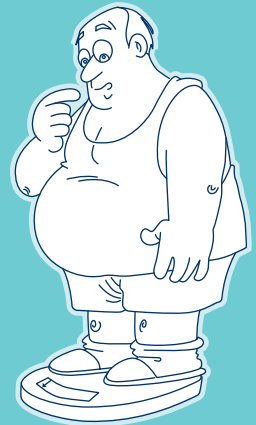
O excesso de peso e a obesidade são diferentes graus de uma doença em que se verifica uma acumulação excessiva de gordura corporal, capaz de afetar a saúde.

Atinge homens e mulheres de todas as etnias e idades. Reduz a qualidade de vida das pessoas.

A obesidade está associada a maior risco de doenças e de mortalidade precoce.

Nas doenças associadas destacam-se a diabetes tipo II e as doenças cardiovasculares.

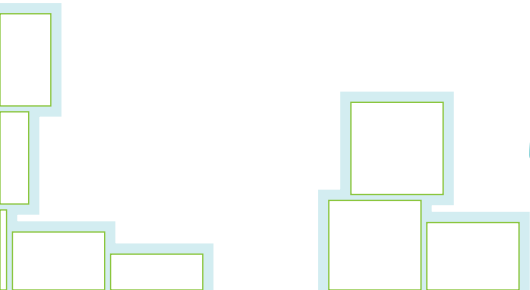
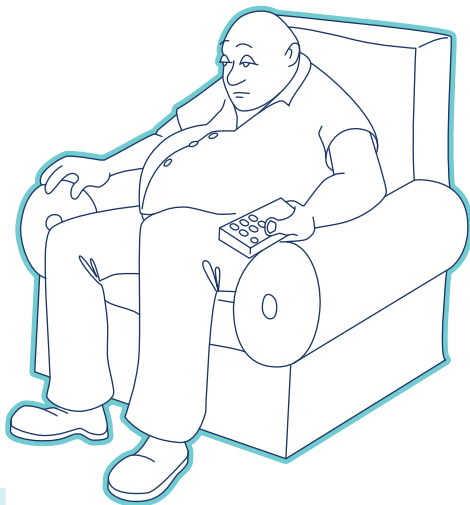
O alarme que a OMS tem lançado em relação à obesidade, justifica-se pelo facto de esta doença ser em grande parte evitável, dado que está relacionada com o estilo de vida (hábitos e comportamentos).



## O que causa a obesidade?

Quando a quantidade de energia (calorias) ingerida é superior à quantidade de energia dispendida (comemos mais do que necessitamos) causa obesidade;

Os fatores que levam a este desequilíbrio podem ser de origem genética, ambiental, metabólica e comportamental.



## Quais são as consequências da obesidade para a saúde?

💡 Doenças cardiovasculares: hipertensão arterial, angina do peito, insuficiência cardíaca, enfarte do miocárdio, acidente vascular cerebral;

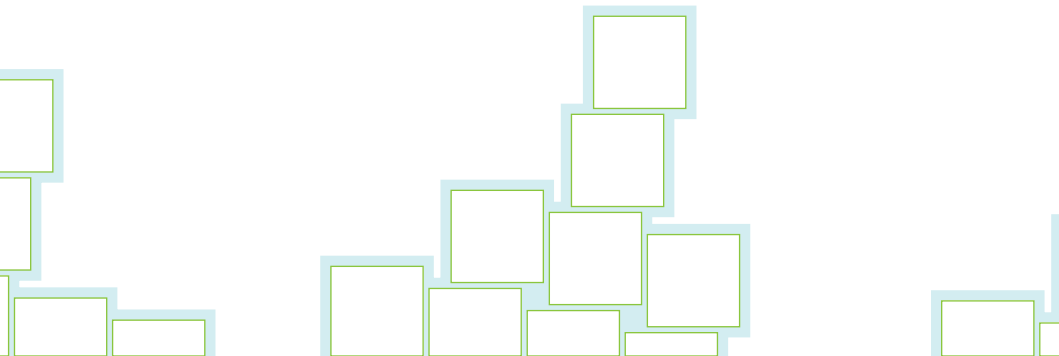
💡 Doenças respiratórias: falta de ar, cansaço, apneia de sono;

💡 Doenças digestivas;

💡 Doenças endócrinas: diabetes;

💡 Alterações psico-sociais: depressão, perda de autoestima, isolamento social;

💡 Alterações sócio-econômicas: discriminação educativa, laboral e social.



## Como identificar a obesidade?

O índice de massa corporal (IMC) e a circunferência abdominal são utilizados para avaliar a pré-obesidade e a obesidade

🍏 O IMC é utilizado para determinar se o peso de uma pessoa é excessivo em relação à altura, calcula-se dividindo o peso (quilogramas) pela altura (metros), elevada ao quadrado.

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso (kg)}}{\text{Altura}^2} = \text{Kg/m}^2$$

A Organização Mundial de Saúde, considera que há excesso de peso quando o IMC é igual ou superior a 25 e obesidade quando o IMC é igual ou superior a 30.

---

IMC < 18,5 Kg/m<sup>2</sup> » Magreza

---

IMC ≥ 18,5 a 24,9 Kg/m<sup>2</sup> » Peso normal

---

IMC ≥ 25 a 29,9 Kg/m<sup>2</sup> » Excesso de peso

---

IMC ≥ 30 a 34,9 Kg/m<sup>2</sup> » Obesidade moderada (grau I)

---

IMC ≥ 35 a 39,9 Kg/m<sup>2</sup> » Obesidade grave (grau II)

---

IMC ≥ 40 Kg/m<sup>2</sup> » Obesidade mórbida (grau III)



🍏 Outra medida para avaliar a obesidade é a circunferência abdominal, que não está diretamente relacionada com a altura. Mas, correlaciona-se com a quantidade de gordura intra-abdominal.

Uma circunferência abdominal igual ou superior a 94 cm em homens e 80 cm em mulheres pode ser considerada um sinal de perigo da obesidade abdominal.

## Medidas para prevenir e combater a obesidade

A regra essencial é manter o gasto calórico igual ou superior à quantidade de calorias ingeridas.

🍏 Pratique exercício físico diariamente.

🍏 Faça uma alimentação equilibrada e variada, tendo em atenção a quantidade de calorias ingeridas.



## Alimentos que devem ser evitados:

- 👉 Açúcar e doces,
- 👉 Bebidas alcoólicas;
- 👉 Gorduras (molhos, manteigas, natas, carnes gordas, charcutaria, fritos,...)
- 👉 Carnes vermelhas (porco, vaca);

★ ★ ★

- 🍏 Evite períodos de jejum longos;
- 🍏 Prefira o azeite para o tempero;
- 🍏 Faça 5 a 6 refeições diárias;
- 🍏 Prefira carnes magras (frango sem pele, peru);
- 🍏 Prefira peixe a carnes;

- 🍏 Coma hortaliças e legumes, quer cozidos ou crus;
- 🍏 Coma sopa antes das refeições;
- 🍏 Coma 3 a 5 peças de fruta por dia, sobretudo no intervalo das refeições;
- 🍏 Beba cerca de 1,5L de água por dia;

Se tem excesso de peso ou é obeso, procure ser acompanhado por um médico, enfermeiro ou nutricionista e estabeleça metas razoáveis para a sua dieta.

Tão importante como emagrecer é manter um peso adequado ao longo do tempo.



serviço de cardiologia • ucic  
chtmad • unidade de vila real

O serviço de cardiologia/ucic está à sua disposição para esclarecimento de dúvidas. Poderá contactar o médico ou a enfermeira responsável.

Telef.: 259300500 • extensão: 4514 / 4436



centro hospitalar de trás-os-montes e alto douro, epe  
rua da noruega - lordelo  
5000 - 508 vila real