

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.

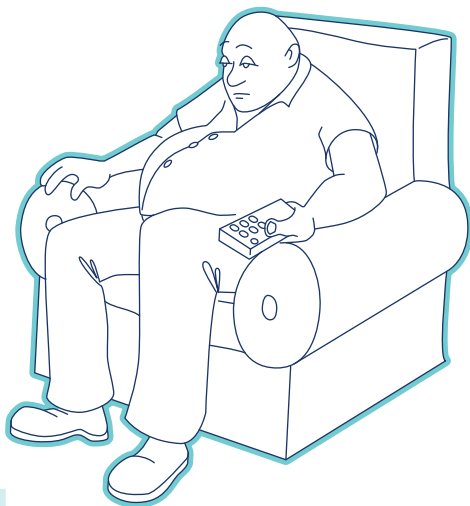
O alarme que a OMS tem lançado em relação à obesidade, justifica-se pelo facto de esta doença ser em grande parte evitável, dado que está relacionada com o estilo de vida (hábitos e comportamentos).



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;

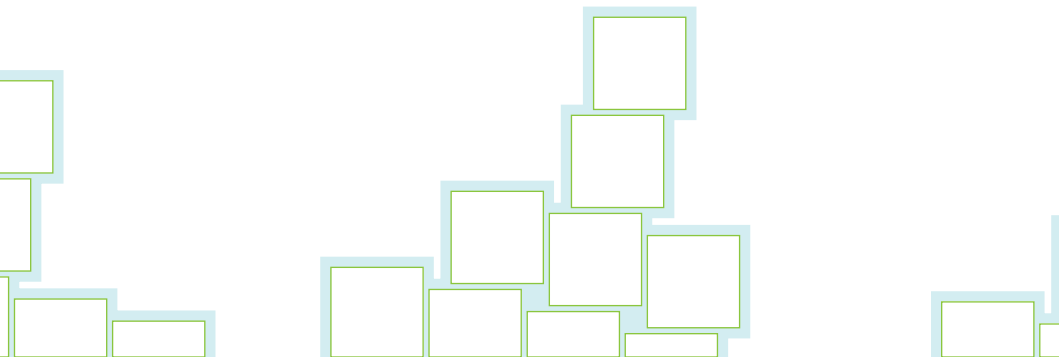
💡 Doenças respiratórias: falta de ar, cansaço, apneia de sono;

💡 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.

$\text{IMC} < 18,5 \text{ Kg/m}^2$	» Magreza
$\text{IMC} > 18,5 \text{ a } 24,9 \text{ Kg/m}^2$	» Peso normal
$\text{IMC} > 25 \text{ a } 29,9 \text{ Kg/m}^2$	» Excesso de peso
$\text{IMC} > 30 \text{ a } 34,9 \text{ Kg/m}^2$	» Obesidade moderada (grau I)
$\text{IMC} > 35 \text{ a } 39,9 \text{ Kg/m}^2$	» Obesidade grave (grau II)
$\text{IMC} > 40 \text{ Kg/m}^2$	» 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.



chtmad

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