

Nº 05 - 08/11/2021

# DICAS DE SAÚDE



# OBESIDADE

## O QUE É OBESIDADE?

- É uma doença crônica, caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura corporal no indivíduo
- É um problema de saúde pública
- No Brasil há mais de 20 milhões de indivíduos obesos:
- 12,5% dos Homens
- 16,9% das Mulheres
- 50% da população tem sobrepeso

## CAUSAS

- Alimentação inadequada e excessiva
- Sedentarismo (abundância de alimentos e baixa atividade energética)
- Fatores genéticos (metabolismo lento e oscilações hormonais)
- Fator psicológico
- Compulsão alimentar (desencadeada por estresse ou frustrações)



*FONTES: SOCIEDADE BRASILEIRA DE ENDOCRINOLOGIA E METABOLOGIA*



# OBESIDADE

## SINTOMAS

- Acúmulo de gordura abdominal
- Roupas apertadas
- Aumento do ponteiro na balança
- Cansaço frequente
- Distúrbios no ciclo menstrual
- Dificuldade na movimentação
- Apneia do sono (ruídos e interrupções da respiração no mínimo 5 vezes num período de 60 minutos)

## DIAGNÓSTICO

- O diagnóstico é clínico feito em consulta pelo médico
- Histórico familiar
- Sinais físicos
- Medida da circunferência abdominal
- Cálculo do IMC (Índice de Massa Corporal) que avalia a relação entre o peso e a altura
- Quanto maior o IMC, maior a chance de desenvolver diabetes mellitus, hipertensão arterial, doenças cardiovasculares, doenças nas articulações e depressão

## TRATAMENTO

- Adotar mudanças no estilo de vida
- Dieta menos calórica
- Atividade física regular
- Medicamentos controladores do apetite
- Acompanhamento médico regular

*FONTES: SOCIEDADE BRASILEIRA DE ENDOCRINOLOGIA E METABOLOGIA*



# DICAS DE ALIMENTAÇÃO



FONTES: SOCIEDADE BRASILEIRA DE ENDOCRINOLOGIA E METABOLOGIA

## PREVENÇÃO

- A doença pode ser evitada desde a Infância, com hábitos alimentares saudáveis
- Prática regular de esportes ao longo da vida

## IMPACTO DA OBESIDADE NA SAÚDE

- Prejuízo nas relações pessoais e profissionais
- Depressão e ansiedade
- Doenças como:
  - Diabetes mellitus
  - Hipertensão arterial
  - Apneia do sono
  - Infarto agudo do miocárdio
  - AVC (Acidente Vascular Cerebral)
  - Alguns tipos de câncer
  - Aumento do colesterol e triglicérides
  - Esteatose hepática (gordura no fígado)