Como tratar a obesidade

Tratar a obesidade não é simples, principalmente porque mais difícil que emagrecer é manter o peso depois. Para isso, o fundamental é:
Manter bons hábitos alimentares, através de uma reeducação alimentar.

Não fazer "regimes de ocasião" (dos carboidratos, das proteínas, etc.), pois isso você não consegue seguir por toda vida e voltará a engordar.

Praticar atividade física: fazer exercícios não significa que você precisa "virar um atleta profissional". Respeite os seus limites. Comece com caminhadas leves, conforme você possa agüentar. À medida que seu preparo físico melhore, vá aumentando gradativamente esse exercício. O mínimo da freqüência do exercício, é dia sim, dia não , mas o ideal é ser feito todo dia.

Buscar apoio psicológico: toda obesidade tem um fundo de ansiedade, e o apoio psicológico é fundamental.

Manter acompanhamento médico.

Obesidade

O que é obesidade?

Quais são as causas da obesidade?

Você é obeso?

Qual é o percentual ideal de gordura?

Gordura X Riscos para a Saúde

Tratamento da obesidade

FALE COM A CNT
0800 782891
www.cnt.org.br

DISQUE SAÚDE
0800 61 1997
www.saude.gov.br

CNT SEST SENAT

MINISTÉRIO DA SAÚDE

SUS Sistema Único de Saúde

Campanha de Prevenção de Acidentes nas Estradas

Obesidade

Obesidade

O que é obesidade?

Obesidade é um excesso de peso ocasionado pelo acúmulo de gordura no organismo. Esta gordura pode estar concentrada debaixo da pele (subcutânea) ou dentro do organismo (gordura visceral - que é a mais perigosa).

Quais são as causas da obesidade?

Muitos fatores contribuem para o seu aparecimento e para sua manutenção. Aí se incluem os fatores genéticos (passados dos pais para os filhos), alimentares, emocionais, culturais, sociais, mudanças de comportamento, doenças endócrinas, pouca atividade física, hábitos compulsivos, etc.

Você é obeso?

Um indivíduo é considerado obeso quando o seu IMC (Índice de Massa Corpórea) é maior ou igual a 30. O IMC é obtido dividindo-se o peso em Kg pela altura ao quadrado. Este é o método mais utilizado para a classificação da obesidade. Ex: O IMC de uma pessoa que pesa 65 Kg e mede 1,62 é: 65/1,62 X 1,62 = 65/2,62 = 24,8. Assim, esta pessoa está com peso normal.

IMC	Classificação	Risco para a saúde
menor que 17	Magreza excessiva	aumentado
17 a 18,5	Magreza	moderado
18,6 a 24,9	Peso normal	---
25 a 29,9	Excesso de peso	pequeno
30 a 34,9	Obesidade classe I	moderado
35 a 39,9	Obesidade classe II	aumentado
acima de 40	Obesidade classe III ou Obesidade Mórbida	Muito aumentado

Fonte: www.endocrinologia.com.br

Obs: A grande limitação do IMC é que seu cálculo se baseia em apenas duas variáveis (peso e altura), desconsiderando a massa magra, a idade e o sexo da pessoa.

Idade	11 a 20	21 a 30	31 a 40	41 a 50	51 a 60	>60 anos
Masculino	13-17%	14-18%	15-19%	16-20%	17-21%	18-22%
Feminino	18-22%	19-23%	20-24%	21-25%	22-26%	23-27%

Fonte: www.endocrinologia.com.br

Qual é o percentual ideal de gordura?

Depende do sexo e da idade. O percentual de gordura aumenta com o passar dos anos e é maior em mulheres do que em homens.

Obs: em atletas, em função da intensidade do condicionamento físico, os percentuais de gordura podem ser menores que os descritos.

Distribuição da gordura

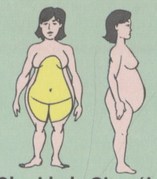
Existem 2 tipos de obesos:

Andróide (em forma de maçã)

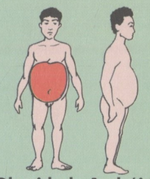
- A obesidade é localizada principalmente no abdômen;
- A pessoa possui braços e pernas mais finos.
- É mais comum nos homens.

Ginecóide (também chamada piriforme - em forma de pera)

- É característica de indivíduos com quadris largos;
- O acúmulo de gordura se concentra nas coxas e nádegas
- É mais comum em mulheres e em homens negros.



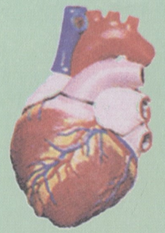
Obesidade Ginecóide



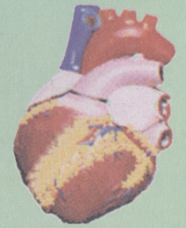
Obesidade Andróide

Gordura X Riscos para a Saúde

As complicações cardiovasculares são mais comuns nos obesos do tipo andróide, por isso são mais freqüentes entre os homens. Quando uma pessoa tem obesidade concentrada na barriga, mesmo com peso corporal normal, ela possui um fator de risco cardiovascular.



Coração Normal



Coração de um obeso

Por que tratar a obesidade?

Diversas doenças estão associadas a obesidade:
Doenças cardiovasculares: infarto, derrame cerebral, trombose.
Diabetes Mellitus (excesso de açúcar no sangue e suas complicações).
Câncer: câncer do aparelho digestivo, próstata, útero, mamas.
Artrose de joelhos (comprometimento da articulação).
Litíase biliar (cálculos na vesícula).
Hiperlipidemias (excesso de colesterol e/ ou triglicérides no sangue).
Alterações menstruais.
Apnéia do sono (parada respiratória durante o sono)
Portanto, existem razões sérias para que a obesidade seja tratada como um transtorno para a saúde e não apenas como um problema de beleza. Ela pode agravar outras doenças e causar a morte.