

POR QUE FICAMOS OBESOS?

A obesidade pode ocorrer por causas variadas como: fatores genéticos, hormonais, excesso de ingestão alimentar, sedentarismo, medicamento, estresse físico e emocional.

QUE MALES ELA PROVOCA AO ORGANISMO?

Pode provocar diabetes, pressão alta, aterosclerose, infarto do miocárdio, derrame cerebral, gangrena, aneurisma (dilatação nas artérias), principalmente se for associada a fatores de riscos: tabagismo, estresse e alcoolismo.

DICAS PARA PERDER OU MANTER O PESO

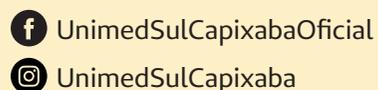
- Prefira peixes, frango sem pele ou carnes magras, retirando toda a gordura visível e procure consumi-los grelhados, assados e com pouco óleo.
- Evite carnes gordurosas, vísceras, embutidos, frios e frutos do mar.
- Consuma pães com pouca gordura (light, diet).
- Prefira leite e iogurte desnatado, queijo branco ou ricota.
- Modere o consumo de ovos, dê preferência à clara.
- Use apenas óleos vegetais.
- Evite frituras, banha de porco, gorduras de coco.
- Consuma verduras, legumes e frutas diariamente.
- Lembre-se de que as bebidas alcoólicas têm muitas calorias e devem ser evitadas pelas pessoas que precisam perder peso.
- Não tenha pressa para comer, mastigue bem os alimentos antes de ingerir.
- Exercícios físicos como caminhadas pelo menos três vezes por semana, durante 30 minutos, ajudam a controlar o peso.
- Evite a auto-medicação. Não são todas as pessoas que podem tomar remédios para emagrecer. Somente um médico pode prescrever.
- Faça regularmente uma avaliação médica para verificar como está a sua saúde.



Espaço Viver Bem

Sede da Unimed Sul Capixaba, 5º andar
Avenida Francisco Lacerda de Aguiar, 46, Gilberto
Machado, Cachoeiro de Itapemirim-ES
Tel.: (28) 2101-6302

www.unimedsulcapixaba.coop.br



ANS - Nº 320706

Não jogue este impresso em vias públicas.

Fonte Bibliográfica: INCA - CENTRAL NACIONAL UNIMED

◆ VIVER BEM ◆



REEDUCAÇÃO
ALIMENTAR



OBESIDADE

A obesidade é o excesso de gordura corporal ou quando o peso do corpo ultrapassa em 20% o peso ideal. Por ser considerada uma doença crônica, precisa ser tratada, e para evitar é necessário ter uma alimentação saudável, que atenda às necessidades diárias do corpo.

Para manter o peso ideal nada melhor que rever os hábitos alimentares e incorporar exercícios físicos ao dia a dia, pois não existem porções mágicas que fazem perder peso de um dia para o outro.

Diferente do que muitos imaginam não é necessário trocar todas as comidas que gosta por apenas saladas, frutas e alimentos light. O detalhe é que com a reeducação alimentar você permanece comendo de tudo, só que de forma equilibrada e sem exageros.

INCORPORAÇÕES SIMPLES EM SUA ROTINA

- Escolhas inteligentes: opte por versões integrais de pães, biscoitos e massas.
- Não pule refeições: alimente-se de 5 a 6 vezes ao dia, de três em três horas.
- Refeições principais: café da manhã, almoço e jantar deve conter a maior quantidade possível de nutrientes.
- Lanches: compostos por pequenas porções de água de coco, iogurte, frutas e sanduíches leves são as principais indicações.
- Coma o que tiver vontade: a questão é consumir moderadamente.

- Pratique exercícios físicos: faça pelo menos 30 minutos de caminhada diária, troque o elevador pelas escadas e, se preferir, procure uma academia.

FAÇA AMIZADE COM A BALANÇA

Peso ideal

Para conhecer seu peso ideal, basta calcular o seu índice de Massa Corpórea (IMC), padrão internacional para avaliar o grau de obesidade. Para isso, divida seu peso pela sua altura ao quadrado.

Exemplo:

Pessoas com 1,70m e 80Kg
 $IMC = 80 / 1,70 \times 1,70$
 $IMC = 80 / 2,89$
 $IMC = 27,68$

A pessoa está com sobrepeso. Começar a praticar exercícios é fundamental.

Categoria	IMC
Abaixo do peso	Abaixo de 18,5
Peso normal	18,5 – 24,9
Sobrepeso	25,0 – 29,9
Obesidade grau I	30,0 – 34,9
Obesidade grau II	35,0 – 39,9
Obesidade grau III	40,0 e acima



Você, cliente Unimed, venha conhecer e participar do grupo de Reeducação Alimentar.

Entre em contato com o Espaço Viver Bem.

