

Obesidade e Sobrepeso

Viver Bem **Unimed**
Vale do Sepotuba

Núcleo Multidisciplinar

Av. Brasil 1635 N, Jardim Europa
CEP: 78300-174 - Tangará da Serra
Tel.: (65) 3339-1076 - 08006450531

ANS - nº 31409/9



Viver Bem **Unimed**
Vale do Sepotuba

Sobrepeso X Obesidade. Qual a diferença

Quando falamos sobre excesso de peso, é comum as pessoas confundirem dois termos com significados diferentes: a obesidade e o sobrepeso.

Apesar de ambas definições indicarem o acúmulo de gordura corporal, existem algumas diferenças.

Sobrepeso

É quando a pessoa ultrapassa o peso desejável para manter a saúde em dia. Para saber se está com sobrepeso é preciso fazer o cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC) – tabela ao lado. Mas o IMC não diferencia tecido adiposo, que é a gordura, da massa muscular. E como os músculos são mais pesados que a gordura, pode acontecer de um indivíduo ter um IMC alto, mas não estar realmente com sobrepeso. O paciente que suspeita do sobrepeso deve procurar ajuda de um profissional especializado, evitando futuramente problemas de obesidade. As principais causas do surgimento desse problema são as dietas pouco balanceadas e o sedentarismo. Mas alguns fatores genéticos, o estresse e até disfunções da glândula tireóide podem contribuir para o aumento do sobrepeso.

Obesidade

É o acúmulo de gordura corporal muito superior ao que seria considerável saudável. É classificada em graus crescentes e para identificá-los também se usa o cálculo do IMC. A obesidade está relacionada com outras doenças crônicas, como hipertensão, diabetes e problemas cardiorrespiratórios, aumenta os riscos de colesterol alto e desenvolvimento de doenças cardíacas. Além disso, assim como o sobrepeso, a obesidade pode estar relacionada a influências genéticas, embora não seja um problema hereditário. No entanto, há outros pontos que contribuem bastante para o desenvolvimento da obesidade, como condições ambientais, psicológicas e sociais.

Fonte: <https://saudebrasil.saude.gov.br/obesidade>

Identifique o sobrepeso e a obesidade

A metodologia padronizada pela Organização Mundial de Saúde (OMS) é o IMC (Índice de Massa Corporal). Através deste cálculo é possível classificar os resultados entre baixo peso, normal, sobrepeso e obesidade em seus diferentes graus.

$$\text{IMC} = \frac{\text{PESO}}{\text{ALTURA} \times \text{ALTURA}}$$

Cálculo IMC	Situação
Abaixo de 18,5	Você está abaixo do peso ideal
Entre 18,5 e 24,9	Parabéns – Você está em seu peso normal
Entre 25,0 e 29,9	Você está acima de seu peso (sobrepeso)
Entre 30,0 e 34,9	Obesidade grau I
Entre 35,0 e 39,9	Obesidade grau II
40,0 e acima	Obesidade grau III

Como reduzir o sobrepeso e obesidade?

Para emagrecer, o que importa são as calorias. Especialistas afirmam que quem quer perder peso pode consumir qualquer alimento, desde que controle a quantidade de calorias. Mas atenção, toda dieta deve ser prescrita e acompanhada por profissional especializado. Ele poderá indicar o que é melhor para a saúde de cada indivíduo. Se a alimentação não for variada, ela não fornecerá todos os nutrientes de que o corpo necessita. Assim, qualquer mudança radical nas refeições que leve à ingestão desequilibrada de nutrientes pode ocasionar alguma doença ou carência. E não esqueça de combinar uma atividade física regular com a alimentação equilibrada para *emagrecer com saúde e melhorar a qualidade de vida.*

Encontre mais conteúdos para o seu bem estar em: www.unimed.coop.br/viverbem