



## ***A obesidade tem prevenção e tratamento. Cuide-se!***

A obesidade é, hoje, um problema que atinge milhões de pessoas no mundo inteiro e com graves consequências. Neste material você vai encontrar dicas e informações importantes para reduzir e tratar o problema, melhorando a sua qualidade de vida.

Boa leitura.

**Unidade do Viver Unimed**  
Rua das Palmeiras, 685,  
Ed. Contemporâneo, 9º andar,  
Santa Lúcia • Vitória - ES.

**(27) 3134.7520**  
viverunimed.com.br

**PROGRAMA**  
**Viver**

**Unimed**   
Vitória

ANS - Nº 357391

Não jogue este impresso em via pública.

**Para  
combater a  
obesidade,  
uma vida  
saudável.**

**PROGRAMA**  
**Viver**

Um programa de  
promoção da saúde e  
prevenção de doenças  
da Unimed Vitória.



## O que é obesidade?

A obesidade é o acúmulo excessivo de gordura no corpo, que constitui um importante risco para a saúde. O excesso de peso está relacionado a vários fatores:

- doenças articulares limitantes;
- hipertensão arterial;
- diabetes tipo 2;
- apneia do sono (suspensão da respiração durante o sono);
- esteatose hepática (fígado gorduroso);
- aumento do colesterol e triglicerídeos;
- vários tipos de câncer, principalmente de mama, cólon (intestino), endométrio (útero) e próstata;
- síndrome dos ovários policísticos;
- abortamento precoce ou complicações na gravidez ou diabetes gestacional e eclâmpsia.

## Fatores de risco para a obesidade

- Alimentação rica em gorduras e açúcares.
- Sedentarismo.
- Fatores genéticos.
- Uso de medicamentos, como corticosteroides, antipsicóticos e antialérgicos.
- Puberdade, gravidez e menopausa.
- Algumas doenças endócrinas.
- Transtornos psicológicos.

## Como saber se você está acima do peso ou obeso?

O Índice de Massa Corpórea é calculado dividindo o peso (em quilograma) pela altura (em metro) ao quadrado. A Organização Mundial da Saúde usa um critério simples:

Condição IMC\* em adultos:  $IMC = \frac{PESO}{ALTURA^2}$

\*Índice de Massa Corpórea

IMC	Classificação
Abaixo de 18,5	Abaixo do peso
Entre 18,5 e 25	Peso normal
Entre 25 e 30	Acima do peso
Acima de 30	Obeso

Meça sua cintura:	Risco aumentado	Risco muito aumentado
Homem	94cm	102cm
Mulher	80cm	88cm

## Dicas para se alimentar bem e emagrecer com saúde

- **Mexa-se:** para perder peso, precisamos comer menos e/ou gastar mais calorias, portanto, faça alguma atividade física regularmente.
- **Coma devagar:** mastigue bem os alimentos, saboreando-os.
- **Preste atenção no que você come:** sente-se à mesa para comer e evite realizar outras atividades, como ver televisão ou ficar no computador durante as refeições.
- **Tenha horário para as refeições:** tome café da manhã, um lanche leve, almoce, faça outro lanche e jante, evitando os “beliscos”.
- **Coma frutas, verduras e legumes** em todas as refeições.
- **Use grãos e alimentos integrais** como base da alimentação: além de muito nutritivos, os grãos proporcionam maior saciedade. Substitua grãos refinados por grãos inteiros.
- **Use óleos ou azeite** para substituir as gorduras sólidas no preparo dos alimentos.
- **Evite carnes gordurosas e frituras:** prefira assados, grelhados ou cozidos. É importante controlar a quantidade de óleo que se usa no preparo dos alimentos.
- **Evite bebidas açucaradas,** principalmente os refrigerantes.
- **Evite gorduras artificiais** presentes em alimentos industrializados, como biscoitos, sorvetes, balas, macarrão instantâneo, etc.
- **Reduza o consumo de sal.**
- **Use temperos naturais:** muitos temperos químicos contêm gorduras artificiais e glutamato monossódico.
- **Aumente a ingestão de leite e produtos lácteos,** de preferência os desnatados ou semidesnatados.

**LEMBRE-SE:** todos os nutrientes são importantes. Você não precisa cortar determinados alimentos, de uma maneira geral, é preciso apenas moderar e equilibrar a alimentação.