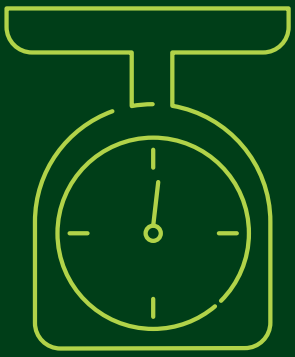
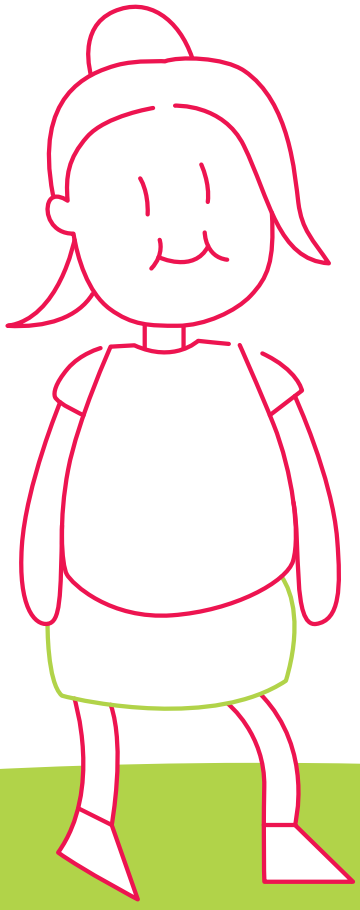
VIVER BEM

FERNANDA CATARINA
E A BALANÇA



EXCESSO DE PESO

Unimed



Leia o código e assista a história de Fernanda:

Fernanda Catarina é uma menina inteligente. Gosta de música, cinema e até de química. E, como qualquer menina da sua idade, também prefere hambúrguer a refeições equilibradas.

Ela passa dias seguidos comendo apenas lanches. Por isso, está engordando. A Fernanda Catarina não se incomoda em ser gordinha. Só que muito mais importante que a estética é a questão da saúde.
Para reverter esse quadro, pequenas mudanças de hábitos já são um belo começo.

Isso vale para a Fernanda Catarina e a todo mundo que está acima do peso. Será que é o seu caso também?

Leia as informações e dicas deste material e veja que entrar em forma é, na verdade, uma maneira de viver melhor e com mais saúde.

Boa leitura e adeus quilinhos a mais!

O QUE É?

Atualmente, o excesso de peso, ou a obesidade, é um dos mais relevantes problemas de saúde pública em todo o mundo e é caracterizada pelo acúmulo excessivo de **gordura corporal** no indivíduo. Para o diagnóstico em adultos, o parâmetro utilizado mais comumente é o Índice de Massa Corporal (IMC). Para calculá-lo, basta dividir o peso (em quilos) por duas vezes a altura (em metros) e classificá-lo pelas tabelas abaixo, conforme a idade.

EXEMPLO

$$\frac{\text{Peso (kg)}}{\text{Altura}^2\text{ (m)}}$$

Se o seu peso for 63kg, e sua altura for 1,70m:

Adultos de 19 a 59 anos:

IMC	CLASSIFICAÇÃO
< 18.5	Abaixo do peso
18,6 a 24,9	Normal
25,0 a 29,9	Sobrepeso
30,0 a 34,9	Obesidade Grau I
35,0 a 39,9	Obesidade Grau II
≥ 40,0	Obesidade Grau III

O QUE CAUSA?

Muitos são os motivos que levam ao excesso de peso: alimentação inadequada, sedentarismo, fatores genéticos, desequilíbrio hormonal, disfunções endócrinas, medicamentos, estresse físico e mental, entre outros.

QUAIS MALES PROVOCA?

A estética é apenas um detalhe dentro dos graves problemas que podem surgir devido ao excesso de peso e gordura. Diabetes tipo 2, hipertensão arterial, doenças cardiovasculares, osteoartrite e apneia do sono são alguns deles.

$$\frac{63kg}{1,70m \times 1,70m} = \frac{63kg}{2,89m} = 21,7kgm2$$

Adultos de 60 anos ou mais:

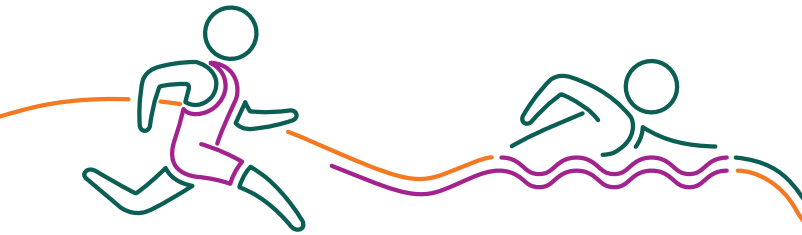
IMC	CLASSIFICAÇÃO
< 22	Abaixo do peso
>22,1 a 26,9	Normal
>27	Acima do peso

HOJE, ESTIMA-SE QUE O BRASIL TENHA MAIS DE 70 MILHÕES DE PESSOAS ACIMA DO PESO. OU SEJA, QUASE METADE DA POPULAÇÃO DO PAÍS.

COMO PREVENIR E COMBATER?

A mudança dos hábitos é a principal aliada na prevenção e combate à obesidade. Abaixo, estão algumas dicas que podem trazer resultados extremamente positivos tanto para quem quer manter o peso, quanto para quem precisa emagrecer.

• O consumo diário de frutas, legumes e verduras, assim como o de cereais integrais, favorece a perda ponderal e o controle de peso. Alimentos ricos em açúcar, sódio e gordura devem ser evitados.

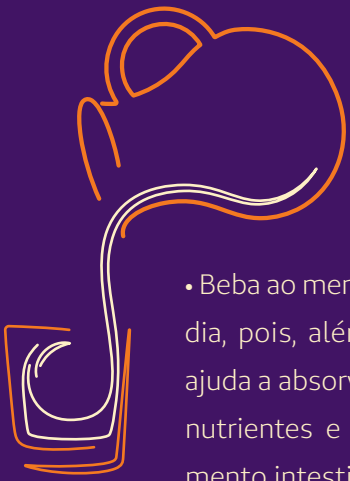


• Coma devagar, mastigando bem os alimentos antes de ingerí-los.

• Reduza o consumo de bebidas alcoólicas, que são altamente calóricas.

• A prática de exercícios, de intensidade moderada, durante meia hora por dia é suficiente para abandonar o sedentarismo. Estes 30 minutos podem ser contínuos ou divididos em 3 períodos de 10 minutos cada.

• Quando se fala em exercícios, o mais importante é praticar alguma atividade que se adapte ao seu estilo de vida e seja do seu agrado. Passear com o cachorro, varrer, cuidar do jardim, subir escadas, lavar o carro, saltar do ônibus um ponto antes, entre outros, podem ajudá-lo a se movimentar mais e servir como um estímulo para o início de uma atividade física diária. Caso contrário, são muitas as chances de interrupções.



• Beba ao menos 2 litros de água por dia, pois, além de hidratar, a água ajuda a absorver adequadamente os nutrientes e a regular o funcionamento intestinal.

• Fracione a alimentação em três refeições principais (café da manhã, almoço e jantar) e pequenos lanches nos intervalos.

• Realize acompanhamento médico regularmente para avaliar os impactos do excesso de peso em sua saúde.

• Consulte um nutricionista para avaliar sua composição corporal e orientá-lo a ter uma alimentação saudável, de acordo com sua rotina.

O excesso de peso atinge pessoas de todas as idades e a cada dia é maior o número de crianças acima do índice aceitável. Lanches prontos, doces e o excesso de horas na frente da televisão e do computador são alguns dos motivos que contribuem para isso.

Fontes:

www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/

www.webmd.com/diet/features/6-reasons-to-drink-water

www.alimentacaosaudavel.org/

Os efeitos benéficos da atividade física ocorrem para as pessoas que se exercitam com regularidade. Aqueles com IMC entre 25 e 30 (sobrepeso), nestas condições, podem ter um risco menor de desenvolver diabetes e outras doenças metabólicas do que os sedentários.

www.minhavida.com.br/saude/temas/obesidade
drauziovarella.com.br/obesidade/obesidade/
www.abcdasaude.com.br/endocrinologia/obesidade
www.endocrino.org.br/numeros-da-obesidade-no-brasil/

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

Unimed