

Obesidade

O que é?

A obesidade é caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura corporal no indivíduo. Para o diagnóstico em adultos, o parâmetro mais utilizado é o do índice de massa corporal (IMC).

O obeso tem mais chance de desenvolver problemas como hipertensão, doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2, entre outras.

Causas

Segundo a OMS, a causa fundamental da obesidade e do excesso de peso é um desequilíbrio entre calorias ingeridas e calorias gastas. Isso pode acontecer por causa de dois principais fatores: aumento de consumo de alimentos calóricos ricos em gorduras e açúcar e baixa atividade física e sedentarismo.



Como saber se sou obeso?

O IMC é calculado dividindo-se o peso do paciente pela sua altura elevada ao quadrado. Para ser considerado obeso, o IMC deve estar acima de 30.

$$\text{IMC} = \text{Peso} / \text{Altura}^2$$

- **Abaixo do peso:** IMC abaixo de 18,5
- **Peso normal:** IMC entre 18,5 e 24,9
- **Sobrepeso:** IMC entre 25 e 29,9
- **Obesidade Grau I:** IMC entre 30 e 34,9
- **Obesidade Grau II:** IMC entre 35 e 39,9
- **Obesidade Grau III:** IMC acima de 40.

Tratamento

A melhor forma de tratar a obesidade é adotar mudanças no estilo de vida, com uma dieta menos calórica aliada a um programa de exercícios físicos, sempre sob a supervisão de um profissional.

Dicas de alimentação saudável

- Procure fazer 6 refeições ao dia, preferencialmente de 3/3h, nunca pule uma refeição e tente compensar na próxima.
- Cuidado com preparos como feijão tropeiro, feijoada, lasanha, strogonoff, sorvete, pudim. São alimentos muito calóricos.
- Controle a quantidade de sal ingerida e evite: salames, presunto, salsichas, ketchup, maionese, mostarda, chips e enlatados.
- Dar preferência a alimentos naturais (frutas, hortaliças e legumes).
- Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos.
- Devem ser ingeridos no mínimo 8 copos de água diariamente, mas não pode ser ingerido durante as refeições.
- Evite o consumo de bebidas alcoólicas, refrigerantes e doces.

