

PESO IDEAL

SOBREPESO



VAMOS FALAR SOBRE

OBESIDADE

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed 
Santa Maria/RS

OBESIDADE

A obesidade é uma doença crônica caracterizada pelo excesso de gordura corporal no organismo ou quando o peso do corpo ultrapassa em 20% o peso ideal. É atualmente um dos mais graves problemas de saúde pública e precisa ser tratada.

POR QUE FICAMOS OBESOS?

São várias as causas: fatores genéticos, hormonais, aumento do consumo de alimentos calóricos (pobres em nutrientes, mas com altos teores de açúcar e gorduras saturadas), sedentarismo, medicamentos, estresse físico e emocional.

O QUE PROVOCA AO ORGANISMO?

- Diabetes mellitus;
- Hipertensão arterial (pressão alta);
- Alteração dos níveis de colesterol e triglicerídios;
- Problemas do coração (infarto, derrame, aneurisma);
- Certos tipos de câncer, principalmente se associada a fatores de risco: tabagismo, estresse e alcoolismo.

PESO IDEAL

Para conhecer seu peso ideal, há uma conta simples que indica se estamos acima, abaixo ou na nossa faixa ideal de peso, aquela considerada saudável. É o cálculo do Índice de Massa Corporal, o famoso IMC. Para calcular, divida seu peso pelo quadrado da sua altura.

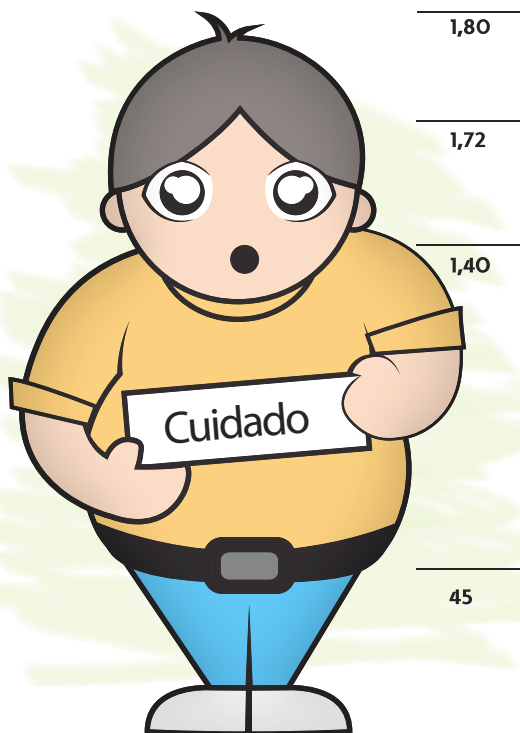
EXEMPLO:

Pessoa com
1,70 m e 80 kg

$$\text{IMC} = \frac{80}{1,70^2}$$

$$\text{IMC} = \frac{80}{2,89}$$

$$\text{IMC} = 27,68$$



A pessoa está com sobrepeso.

FAÇA O SEU:

SE SEU IMC ESTÁ	VOCÊ ESTÁ	
Menor do que 18,5	Abaixo do Peso	<i>Estar abaixo do seu peso ideal não é saudável. Essa faixa pode trazer riscos à sua saúde. Procure orientação médica.</i>
18,5 a 24,9	Peso normal	<i>Parabéns! Mas não deixe de cuidar da alimentação. Opções saudáveis são importantes mesmo quando não se quer emagrecer.</i>
25 a 29,9	Sobrepeso	<i>Nessa faixa, sua saúde começa a ser prejudicada. Que tal rever sua alimentação? Procure a ajuda de um especialista.</i>
30 a 39,9	Obesidade	<i>Os riscos à saúde são grandes. É muito importante iniciar um programa de reeducação alimentar. Entre em contato com um especialista.</i>
Acima de 40	Obesidade Mórbida	<i>Nesta faixa, os danos à saúde são consistentes. É importante procurar um especialista para reverter o quadro o quanto antes.</i>

REGIMES, DIETAS, O QUE FAZER?

É INCORRETO ACREDITAR EM FÓRMULAS MÁGICAS PARA UMA REDUÇÃO RÁPIDA DE PESO.

O corpo é como uma máquina: não executa suas funções sem o “combustível” necessário. E é isso que a comida significa, energia para que possamos executar nossas atividades diárias.

Assim como há equipamentos para diferentes atividades que consomem mais ou menos energia, nós também temos diferentes gastos energéticos.

O problema é que, quando colocamos mais energia para dentro do que aquela que gastamos, o corpo monta uma “poupança”: a gordura. É uma forma de proteção para os tempos de escassez de alimentos ou de grande exigência física, fruto de uma programação que existe em nosso organismo desde o tempo em que o homem ainda vivia em cavernas. Como criamos acessórios para tornar a vida cada dia mais fácil, das duas uma: ou reproduzimos a “era da caça” nas academias para gastar energia, ou aprendemos a comer de acordo com as necessidades da era moderna.

FÓRMULA DE SUCESSO PARA QUALIDADE DE VIDA:

- + Bons hábitos alimentares;
- + Alimentos mais saudáveis;
- + Disciplina e controle da quantidade ingerida / gasto energético (rotina diária + atividade física);
- = Pessoa saudável e com peso adequado.



**NÃO SE TRATA DE UMA DIETA,
MAS DE ENTENDER COMO SE
ALIMENTAR DA MANEIRA CERTA.**



DICAS PARA PERDER OU MANTER O PESO

- Faça de 4 a 6 refeições ao dia, dê preferência a ambientes calmos;
- Coma devagar e mastigue bem os alimentos em todas as refeições;
- Beba bastante água durante o dia (cerca de 8 copos);
- Prefira alimentos ricos em fibras: verduras e legumes crus, frutas com casca, alimentos integrais, grãos e farelos;
- Prefira peixes, frango sem pele ou carnes magras, retirando toda a gordura visível. Procure consumi-los assados, cozidos ou grelhados com pouco óleo;
- Evite frituras, carnes gordurosas, vísceras (fígado, coração, moela e rins), embutidos (linguiça, paio, salsicha), frios (mortadela, presunto, salame) e frutos do mar;
- Prefira leite e iogurtes desnatados e queijos magros como ricota;
- Utilize quantidades mínimas de óleo vegetal para preparar os alimentos (girassol, canola, milho, soja) e azeite de oliva sobre a salada;
- Reduza o consumo de doces e sobremesas. Se preferir, substitua o açúcar branco por adoçante;
- Evite o uso de bebidas alcoólicas, sucos industrializados, bebidas açucaradas e refrigerantes;
- Exercícios físicos, como caminhadas, pelo menos três vezes por semana, durante 30 minutos, ajudam a controlar o peso;
- Evite a automedicação. Nem todas as pessoas podem tomar remédios para emagrecer. Somente um médico pode receitá-los;
- Faça regularmente uma avaliação médica para verificar como está sua saúde.

Fontes:

ORGANIZAÇÃO PANAMERICANA DA SAÚDE. Doenças crônicas-degenerativas e obesidade: Estratégia mundial sobre alimentação saudável, atividade física e saúde. Brasília, 2003.

VITOLLO, Márcia Regina. Nutrição: da gestação ao envelhecimento. Ed. Rubio. Rio de Janeiro, 2008.

Brasil. Ministério da Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Departamento de Atenção Básica. Atenção Básica: alimentação e nutrição. Brasília, 2004.

ANS nº 31970-8

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



www.unimedsm.com.br
(55) 3026 6565

Diretor Técnico
Rogerio Luis Fabra
CRM 18123/RS