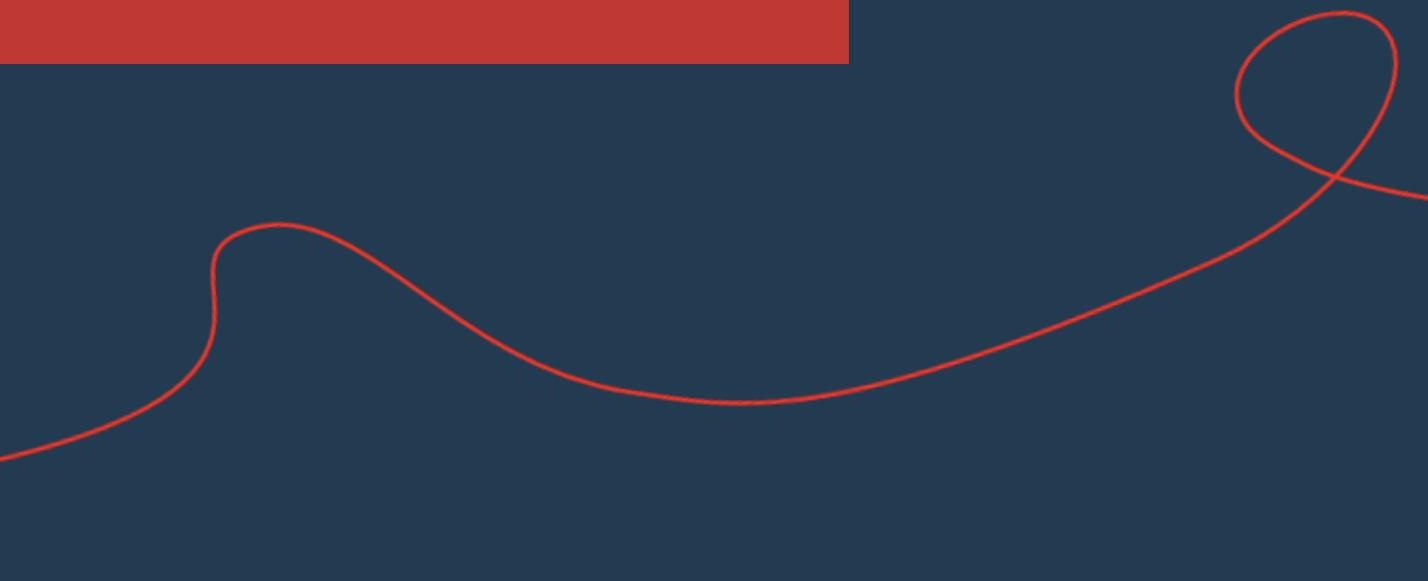




PREVENÇÃO À OBESIDADE



DIA NACIONAL DE PREVENÇÃO À OBESIDADE

Celebrado no dia 11 de outubro, o Dia Nacional de Prevenção da Obesidade foi instituído pela Lei nº 11.721/2008, com o objetivo de conscientizar a população sobre a importância de prevenir a obesidade.

A obesidade é uma **doença crônica**, que tende a piorar com o passar dos anos, caso o paciente não seja submetido a um **tratamento adequado e contínuo**. Pode ser caracterizada pelo excesso de peso, devido ao acúmulo de gordura no corpo, causado quase sempre quando a ingestão alimentar é maior que o gasto energético correspondente,



DADOS EPIDEMIOLÓGICOS

De acordo com dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) divulgados em 2020, o Brasil tem mais de um quarto da sua população adulta caracterizada com o perfil de obesidade.

61,7% dessa população estava com excesso de peso.

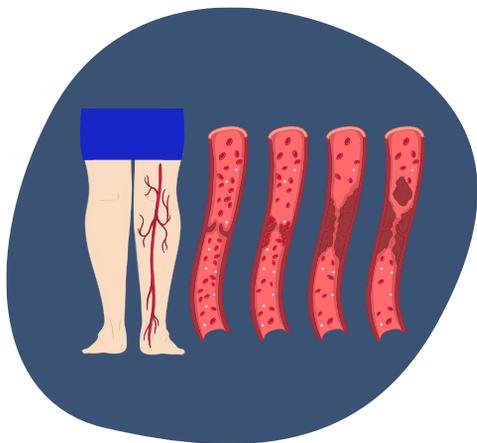
Dentre os adolescentes, um em cada cinco entre 15 e 17 anos estava com excesso de peso (6,7% dos adolescentes sofrem com a doença).

Ainda de acordo com os números divulgados, 26,8% dos cidadãos brasileiros acima de 20 anos são considerados obesos (1,5)



SINAIS E SINTOMAS

- 1** Problemas na pele: é comum o aparecimento de manchas escuras, principalmente, nas axilas, pescoço e virilha, por conta da resistência de insulina no corpo, além de dermatite e infecções causadas por fungos;



- 2** Varizes e úlceras nervosas: provocadas pelas alterações na circulação sanguínea;

- 3** Infertilidade e impotência: causa comum por conta da deficiência de fluxo sanguíneo e alterações nos hormônios;



- 4** Ansiedade e depressão: relativo a compulsão alimentar e a problemas com a autoestima

SINAIS E SINTOMAS

5 Falta de ar: causada pela pressão do peso do abdômen sobre o pulmão;



6 Dores corporais: o excesso de esforço para suportar o peso pode trazer desconforto nos joelhos, pernas e costas;



7 Falta de condicionamento físico: dificuldade para concluir uma simples caminhada ou algum esforço maior;



8 Roncos e apneia do sono: o acúmulo de gordura na região do pescoço prejudica a respiração;

FATORES DE RISCO

1 – Genética: os genes podem influenciar na forma que seu corpo absorve e converte em energia as calorias ingeridas;

2 – Histórico familiar: é grande a incidência de obesidade em pessoas com pais obesos. Isso se caracteriza também pelos hábitos alimentares compartilhados e genéticos;

3 – Problemas de saúde: há fatores de saúde que potencializam a chance de obesidade, como questões relacionados à locomoção, como a artrite que dificulta a prática de atividades físicas, ou outros transtornos, como a Síndrome de Prader-Willi, que ocorre devido a uma anomalia neurogenética que provoca uma fome insaciável na pessoa;





4 – Idade: como já comentamos, não há idade que defina a presença do problema, afinal temos muitos casos de obesidade infantil, mas conforme o tempo passa e as mudanças hormonais e de estilo de vida acontecem, há uma diminuição na prática de atividades físicas e de atuação do metabolismo;

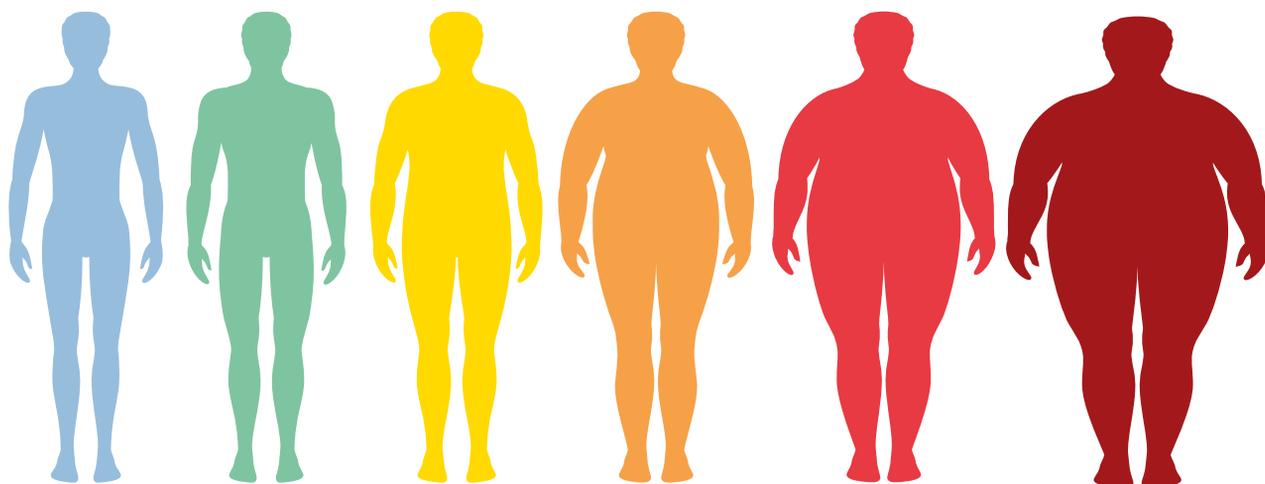
5 – Insônia: pode contribuir para o aumento do apetite;

6 – Fumo: é geralmente associado o ganho de peso a quem para de fumar, ainda assim, está comprovado que parar de fumar é muito mais benéfico para a saúde do que continuar fumando;

7 – Gravidez e pós-parto: para muitas mulheres, perder os quilos gerados durante a gravidez se torna uma tarefa bem complicada, e esse ganho de peso pode piorar no decorrer do tempo.

DIAGNÓSTICO

A obesidade é caracterizada por um índice de massa corporal (IMC) igual ou acima de 30



Podemos calcular o IMC dividindo o peso (em Quilogramas) pela altura (em metros) ao quadrado. Ou seja, a fórmula do IMC é a seguinte:

$$\text{IMC} = \frac{\text{PESO (Em quilos)}}{\text{ALTURA}^2 \text{ (Em metros)}}$$

Exemplo: Uma pessoa com 60kg e que meça 1,60 m, possui um IMC de 23,4.

TRATAMENTO E PREVENÇÃO

A obesidade não tem cura, mas pode ser **tratada e controlada**. O Tratamento envolve diversos caminhos, com diferentes especialistas, mas a principal mudança está no estilo de vida, nos hábitos alimentares e na prática de exercícios. A adoção de hábitos saudáveis pode evitar o excesso de peso e as enfermidades desencadeadas pela obesidade.

Medicamentos para obesidade são recomendados apenas sob orientação médica e com acompanhamento.

CURIOSIDADES

Obesidade é uma doença crônica que tende a piorar com o passar dos anos. Além de reduzir a qualidade de vida, pode trazer doenças como diabetes, doenças cardiovasculares, asma, gordura no fígado e até alguns tipos de câncer.

TRATAR A OBESIDADE NÃO É SÓ A ESTÉTICA, É TRATAR A SAÚDE E A QUALIDADE DE VIDA!



Alameda Santos, 1.787, 7º andar, Jardim Paulista
São Paulo | SP | CEP 01419-002 | 11 3393-1820

amarqconsultoria.com.br