

Obesidade

O que é a obesidade?

A **Obesidade** é uma doença crónica e recorrente em que há aumento da massa gorda. Existem vários métodos para determinar a quantidade de massa gorda, mas a Organização Mundial de Saúde define classicamente as categorias de peso recorrendo ao índice de massa corporal (IMC).

IMC (peso em kg ÷ altura em metros²)

< 18,5 kg/m ²	Baixo peso
18,5 - 24,9 kg/m ²	Peso saudável
25 - 29,9 kg/m ²	Excesso de peso
30 - 35 kg/m ²	Obesidade grau 1
35 - 40 kg/m ²	Obesidade grau 2
> 40 kg/m ²	Obesidade grau 3

Este aumento de massa gorda altera a função de vários órgãos e a mobilidade, com consequências metabólicas, mecânicas e psicossociais causadoras de maior doença.

Quais as causas da obesidade?

A obesidade resulta de uma acumulação de energia em forma de gordura. Esta acumulação de energia resulta de um de aporte de energia (via alimentação) **superior** às nossas necessidades (gasto energético nas funções metabólicas e gasto com atividade física). Isto ocorre em consequência de um estilo de vida sedentário e consumo de alimentos mais calóricos. Algumas doenças também predisõem à obesidade. Cerca 20% da população portuguesa é obesa.

Quais as consequências da obesidade?

Existem várias **doenças associadas à Obesidade**, nomeadamente: AVC, doença coronária (que pode provocar enfartes cardíacos), hipertensão arterial, diabetes, dislipidemia (sangue gordo), e alguns tipos de cancro. Outras doenças como a osteoartrose, a doença venosa periférica (varizes) e doenças psiquiátricas como a depressão também podem estar associadas à Obesidade.

O que posso fazer?

- Faça uma **dieta equilibrada e adaptada a si**. Consulte o seu Médico Assistente/Nutricionista, e veja o folheto sobre Alimentação Saudável
- Faça **exercício físico**. Uma opção é a caminhada, 30-60 minutos por dia; ginásios ou piscinas são bons, com acompanhamento profissional

Outras dicas importantes

- **Coma devagar**, mastigue os alimentos e saboreie: quanto mais pausada for a refeição maior será a sensação de saciedade
- **Desligue os ecrãs**: isto distrai-nos da refeição e a saciedade torna-se menos aparente, e acabamos por comer mais
- **Quando for às compras** não entre no supermercado de estômago vazio e sem lista de compras: vai comprar muito mais do que precisa e, sobretudo, produtos menos saudáveis
- **Leia os rótulos**: vai ficar espantado(a) com a quantidade de sal, açúcar e gordura que muitos produtos têm. Leia o semáforo nutricional e **procure alternativas** mais saudáveis

	Alimentos por 100g				Bebidas por 100mL				
	GORDURA (Lípidos)	GORDURA SATURADA	AÇÚCARES	SAL	GORDURA (Lípidos)	GORDURA SATURADA	AÇÚCARES	SAL	Exemplo
ALTO	mais de 17,5g	mais de 5g	mais de 22,5g	mais de 1,5g	mais de 8,75g	mais de 2,5g	mais de 11,25g	mais de 0,75g	Por porção de 350ml  Energia por 100g: 1970kJ/469Kcal
MÉDIO	entre 3-17,5g	entre 1,5-5g	entre 5-22,5g	entre 0,3-1,5g	entre 1,5-8,75g	entre 0,75-2,5g	entre 2,5-11,25g	entre 0,3-0,75g	
BAIXO	3g ou menos	1,5g ou menos	5g ou menos	0,3g ou menos	1,5g ou menos	0,75g ou menos	2,5g ou menos	0,3g ou menos	

Mais informações consulte www.alimentacao Saudavel.dgpt

E quando nem a dieta nem o exercício funcionam?

- **Fale com o seu médico**; existem consultas especializadas no seguimento de doentes com excesso de peso e obesidade, assim como alguns medicamentos que podem ajudar, de acordo com as doenças que tiver
- Em casos mais graves, a **Cirurgia Bariátrica** pode ser uma opção. Esta atua na redução do tamanho do estômago e na absorção de alimentos. No entanto, pode ter várias complicações associadas