

Obesidade

O que é obesidade?

É uma doença caracterizada por aumento da gordura corporal, que pode levar a várias outras doenças e até à morte precoce.

Como caracterizar se uma pessoa é obesa?

O Índice de Massa Corporal (IMC) é uma medida simples do grau de Obesidade. Consiste na divisão do peso (em quilogramas) pelo quadrado da altura (em metros).

Por exemplo: em uma pessoa com 90 kg e 1,70 m o IMC será: $90 / (1,70 \times 1,70) = 32,1$.

Nesse contexto, indivíduos com IMC entre 20 e 24,9 são considerados de peso normal, indivíduos com IMC entre 25 e 29,9 têm sobrepeso e aqueles com IMC maior ou igual a 30 são considerados obesos.

Que outros fatores são importantes na pessoa obesa?

Além do IMC, a distribuição da gordura corporal também é importante. A Obesidade mais grave é a do tipo visceral ou obesidade “maçã”, isto é, relacionada com o acúmulo de gordura na região do abdome. Esta é a mais frequentemente associada às alterações cardiovasculares.

Quais são as principais doenças associadas à Obesidade?

- Hipertensão arterial
- Diabetes mellitus
- Alterações das gorduras no sangue (dislipidemias)
- Doença coronariana (que predispõe ao infarto)
- Doenças reumatológicas e ortopédicas

Por que uma pessoa torna-se obesa?

A Obesidade ocorre quando não há um balanço entre o que é ingerido nas refeições e o que o organismo gasta nas suas atividades. Quando um indivíduo ingere alimentos, esses servem para produzir a energia necessária para o funcionamento do corpo. Se sobra energia, é porque a ingestão foi grande ou porque a atividade foi insuficiente para usar a energia produzida, que se transformou em gordura. O acúmulo de energia armazenada sob a forma de gordura leva à Obesidade.

Existem fatores predisponentes para a Obesidade ?

Vários são os fatores que contribuem para que se instale a Obesidade e o fator genético é um dos mais importantes. Pessoas de famílias com Obesidade têm maior tendência a serem, também, obesas. Com menos frequência, outras doenças, como as endócrinas, podem estar associadas com a Obesidade. O médico é a pessoa indicada para fazer o diagnóstico diferencial se um indivíduo apresenta a Obesidade primária ou se essa é associada a outra doença.

Como prevenir a obesidade?

Alimentar-se corretamente e evitar o sedentarismo são as principais armas para se evitar o aumento progressivo de peso que pode chegar à Obesidade.

Qual o tratamento ideal para a Obesidade?

O tratamento da Obesidade somente deverá ser realizado sob orientação médica. Após o diagnóstico diferencial, este poderá estabelecer um programa de reeducação alimentar, com a adequação tanto da quantidade como da qualidade dos alimentos ingeridos. Associada à alimentação adequada a prática de exercícios físicos, também sob indicação e supervisão médica, visa aumentar a massa muscular e o gasto de calorias, favorecendo o emagrecimento. O tratamento com medicações; tanto as que auxiliam na diminuição da ingestão de calorias, como as que aumentam o gasto energético assim como as que diminuem a absorção das gorduras no intestino; poderá ser prescrito pelo médico assistente em casos selecionados.