

UNIFEOB APRESENTA

Entendendo a Obesidade



São João da Boa Vista - 2021

Essa cartilha foi desenvolvida pelas alunas Camilly Zaneti, Evelyn Oliveira, Fernanda Camargo, Gabrielle Silva, Larissa Ferraz e Victória Almeida, dos cursos de Biomedicina e Farmácia da Universidade Octávio Bastos. O intuito é conscientizar a população sobre o quão perigosa a Obesidade pode ser.

O que é a Obesidade ?

A obesidade é considerada uma doença crônica, caracterizada pelo acúmulo excessivo de tecido adiposo no organismo. (ADES, KERBAUY, 2002)



É resultante da interação de genes, ambiente, estilos de vida e fatores emocionais. Ela atinge várias idades, desde a infância até a fase adulta.

Porque a obesidade é tão perigosa ?

A obesidade pode trazer consigo, outros problemas de saúde que podem comprometer a qualidade e expectativa de vida, além de diversas doenças como:

Câncer
Pressão alta
Apneia do sono
AVC – Acidente Vascular Cerebral
Hipertensão arterial

Diabetes Melito do tipo II
Dislipidemias
Doenças cardiovasculares
Aterosclerose
Problemas ortopédicos



Diagnóstico da Obesidade

O excesso de peso que a obesidade traz, não é tão difícil de ser identificado, porém para que o diagnóstico correto seja feito, precisa que os níveis de risco sejam identificados. O método mais usado para se diagnosticar a obesidade, tem sido o IMC (Índice de massa corporal), que consiste em:

$$\text{IMC} = \frac{\text{PESO}}{\text{ALTURA} \times \text{ALTURA}}$$

IMC	Resultado
Abaixo de 17	Muito abaixo do peso ideal
Entre 17 e 18,49	Abaixo do peso
Entre 18,5 e 24,99	Peso normal
Entre 25 e 29,99	Acima do peso
Entre 30 e 34,99	Obesidade grau 1
Entre 35 e 34,99	Obesidade grau 2
Acima de 40	Obesidade grau 3 (mórbida)

Diagnóstico da Obesidade

Com o valor que será obtido de acordo com a conta, será o diagnóstico da obesidade.

Para diagnóstico laboratorial da obesidade, podem ser feitos os exames de colesterol total, HDL, LDL e triglicerídeos, para determinar a quantidade de cada tipo de lipídio no corpo. Também podem ser feitos exames para avaliar a glicemia e hemoglobina glicada, a fim de determinar a quantidade de glicose no sangue e avaliar a existência de comorbidades como a diabetes tipo 2, que pode ser a causa da obesidade.

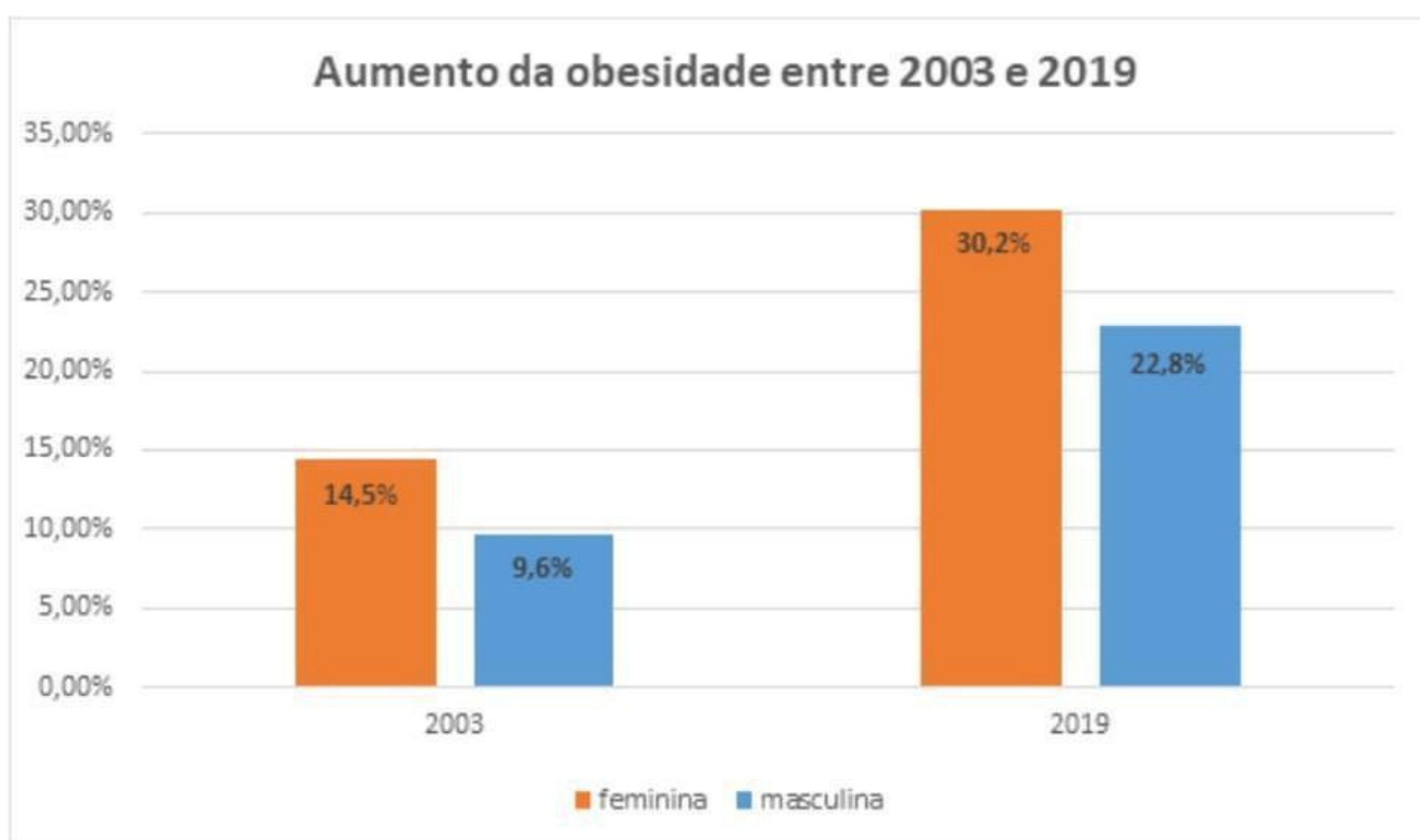


Prevalência da obesidade no Brasil e no mundo



A prevalência da obesidade aumentou rigorosamente no Brasil e no mundo. Segundo a OMS, o excesso de peso e a obesidade já atingiu cerca de 2 bilhões de pessoas. Estima-se que no ano de 2025 a população chegará em torno de 2,3 milhões de pessoas com sobrepeso e mais

de 700 milhões de obesos. No Brasil, houve um aumento de 67,8% nos últimos 13 anos a prevalência ultrapassou de 11% da população no ano de 2006 para 19,8% em 2018.

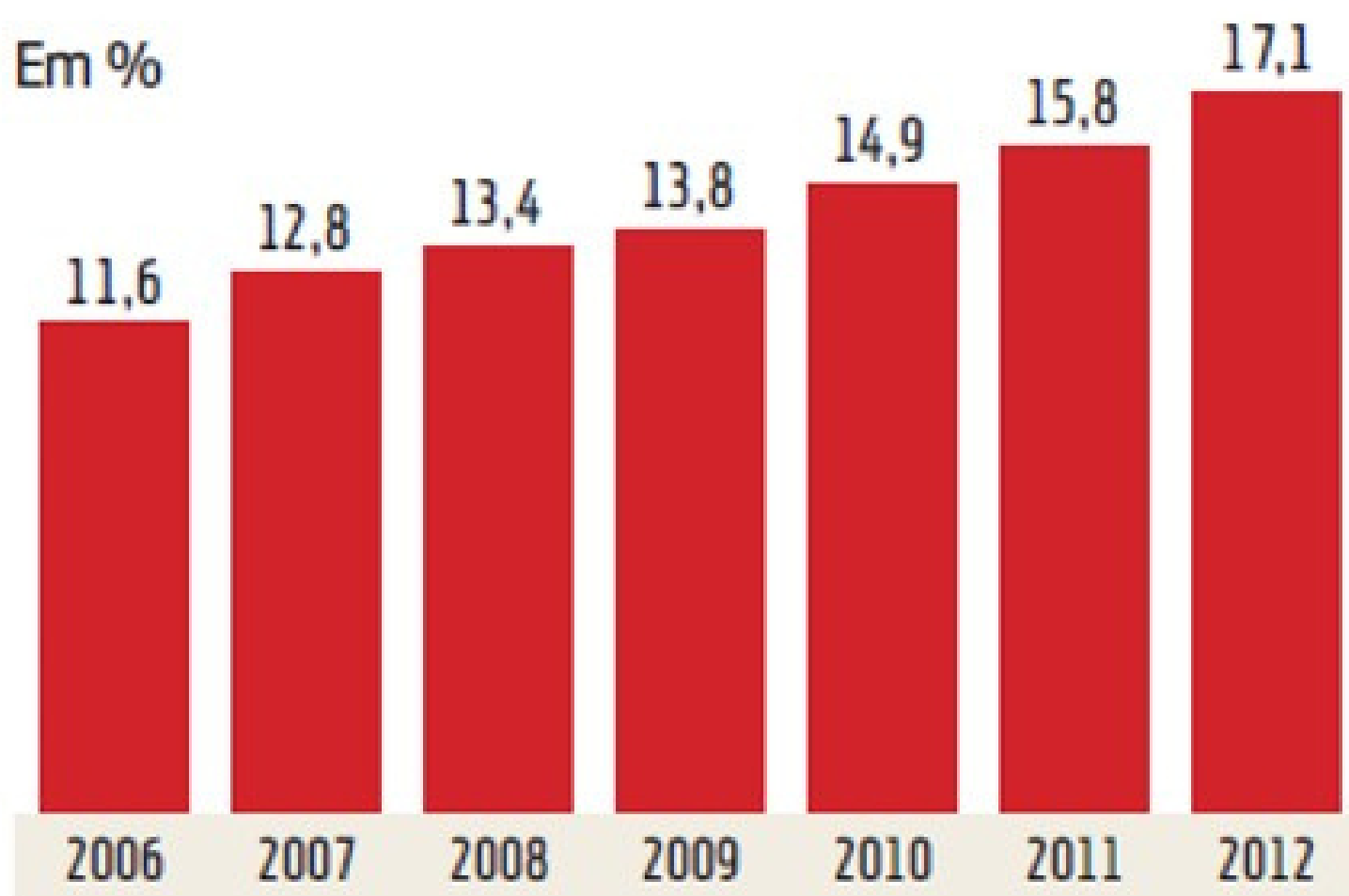


No gráfico acima, mostra o aumento da obesidade na população brasileira, onde a população feminina passou de 14,5% em 2003 para 30,2% em 2019 e a população masculina de 9,6% em 2003 para 22,8% em 2019.

Obesidade Mundial

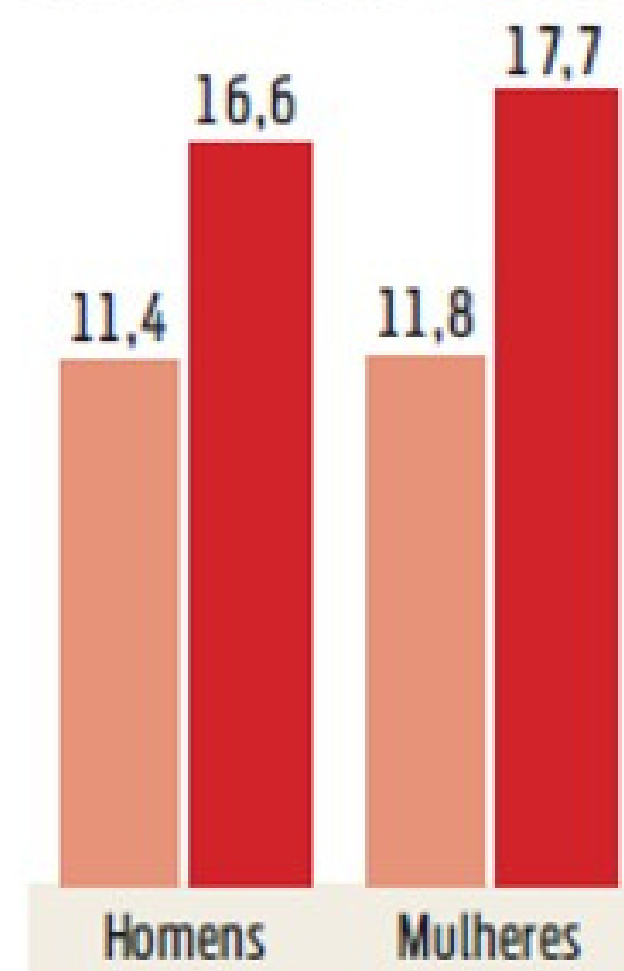
EM CRESCIMENTO

Números indicam avanço da obesidade entre os brasileiros nos últimos seis anos:



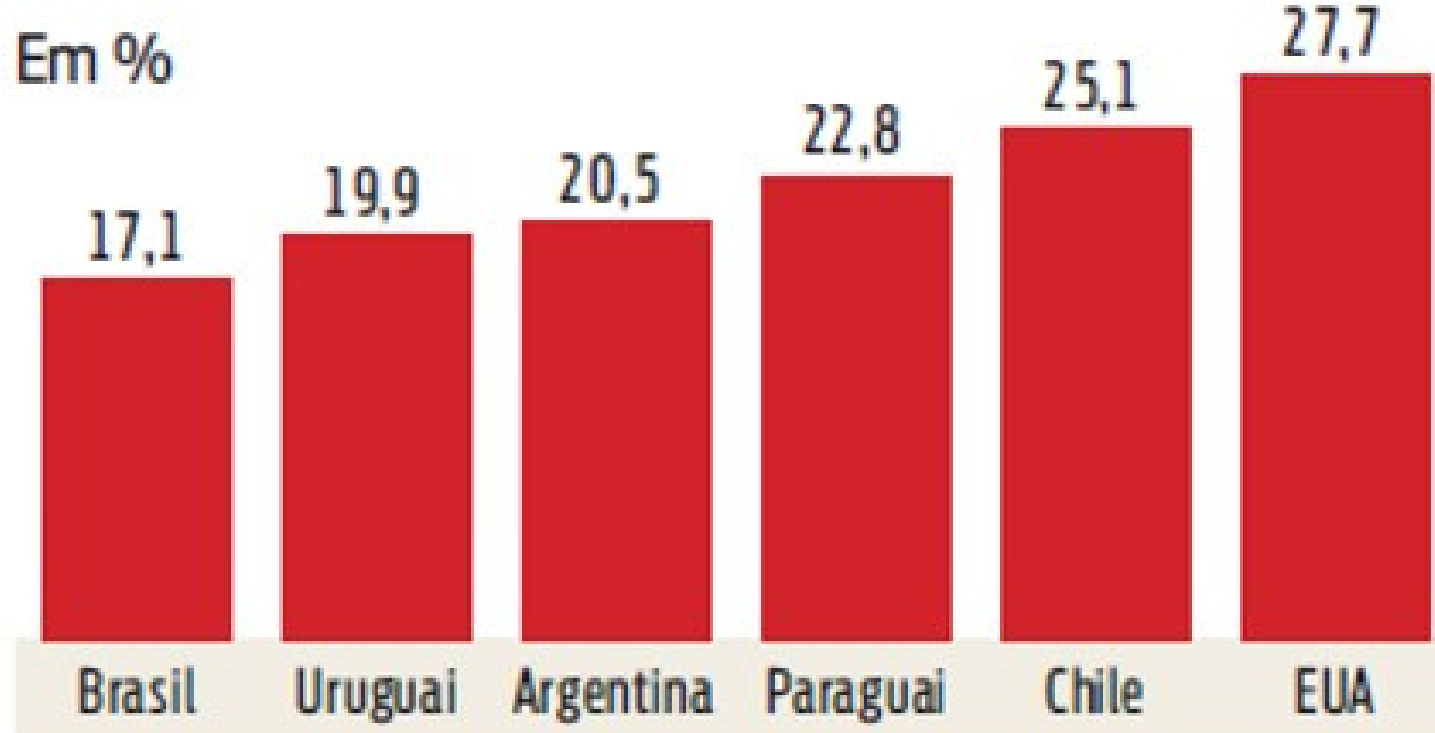
Mulheres são maioria entre os obesos:

Em % ■ 2006 ■ 2012



Vizinhos

Brasileiros ainda são mais magros que norte-americanos e vizinhos da América do Sul.



dos adultos curitibanos são obesos

Fonte: Vigitel (Ministério da Saúde). Infografia: Gazeta do Povo.

No gráfico mostra o aumento da obesidade na população brasileira dos anos 2006 até 2012, e também a porcentagem dos países vizinhos como Uruguai, Argentina, Paraguai, Chile e os EUA tendo o maior índice de obesidade

Obesidade Infantil Mundial



Em um relatório enviado para a OMS, 155 milhões da população mundial com idades entre os 5-17 anos tem excesso de peso (1 em cada 10) sendo estas 30-45 milhões são obesas (2-3%).

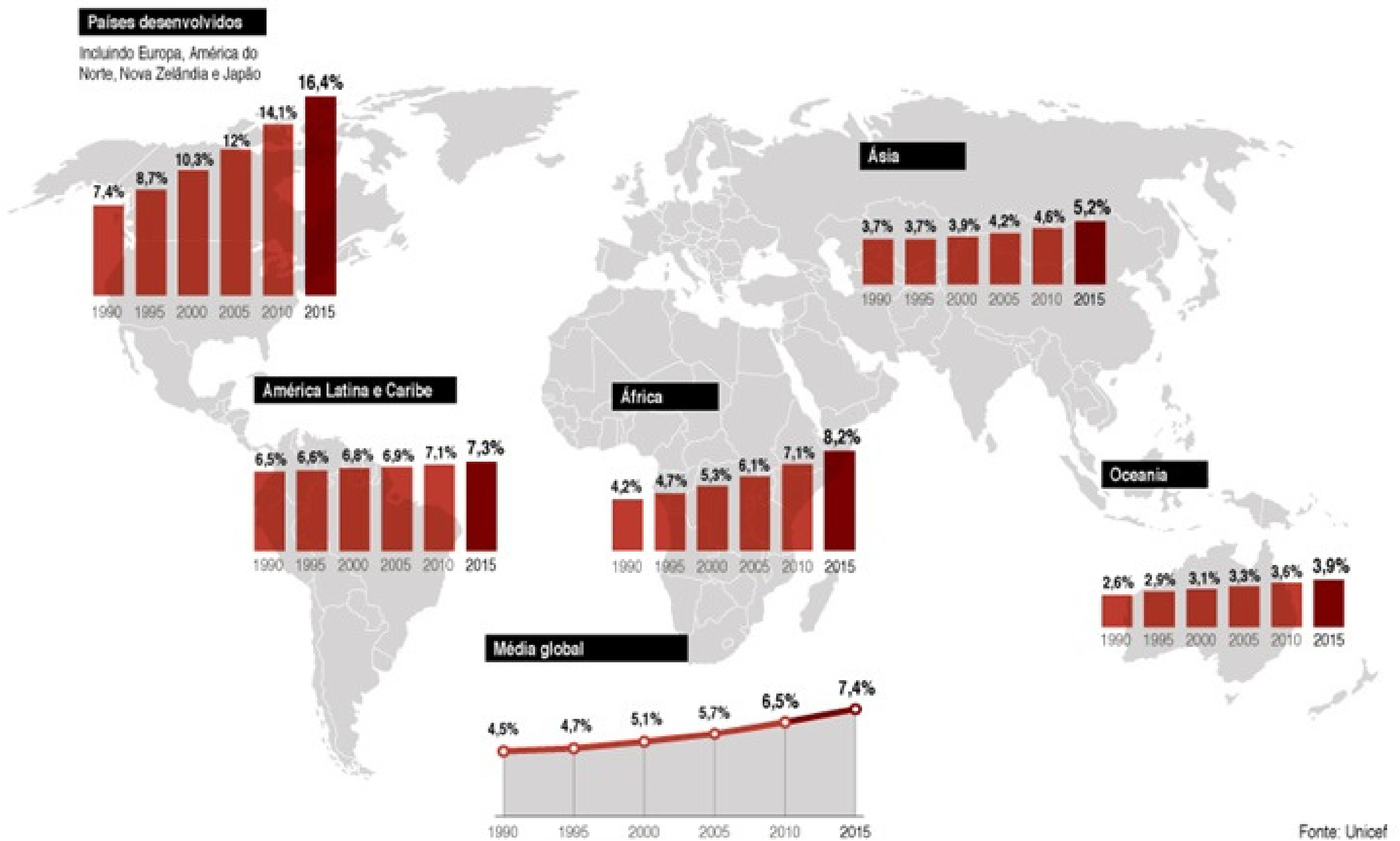
Também na Europa a obesidade infantil tem aumentado, registrando-se uma maior prevalência de excesso de peso nos países do ocidente e sul. Na União Europeia, 1 em cada 5 crianças e adolescentes é obesa, e por ano, mais de 400 mil crianças se juntam aos 14 milhões com excesso de peso, dos quais 3 milhões são obesos.



Obesidade Infantil

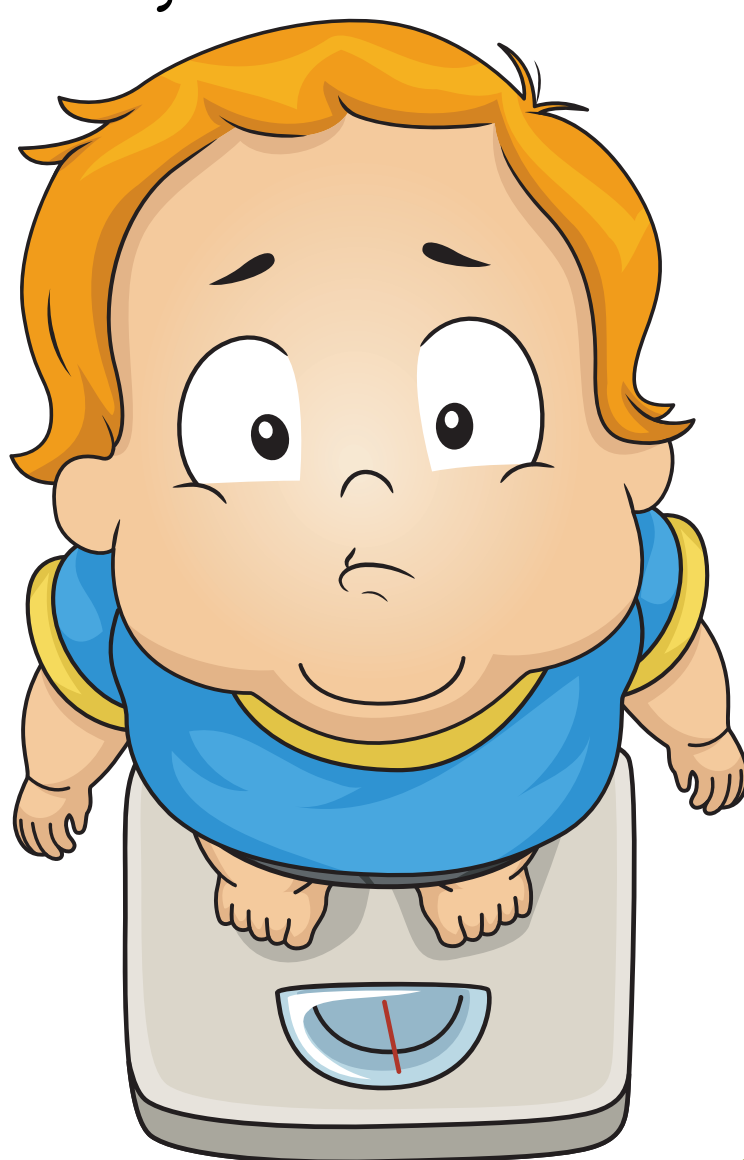
INCIDÊNCIA DE OBESIDADE EM CRIANÇAS DE 0 A 5 ANOS NO MUNDO

■ Registro ■ Previsão

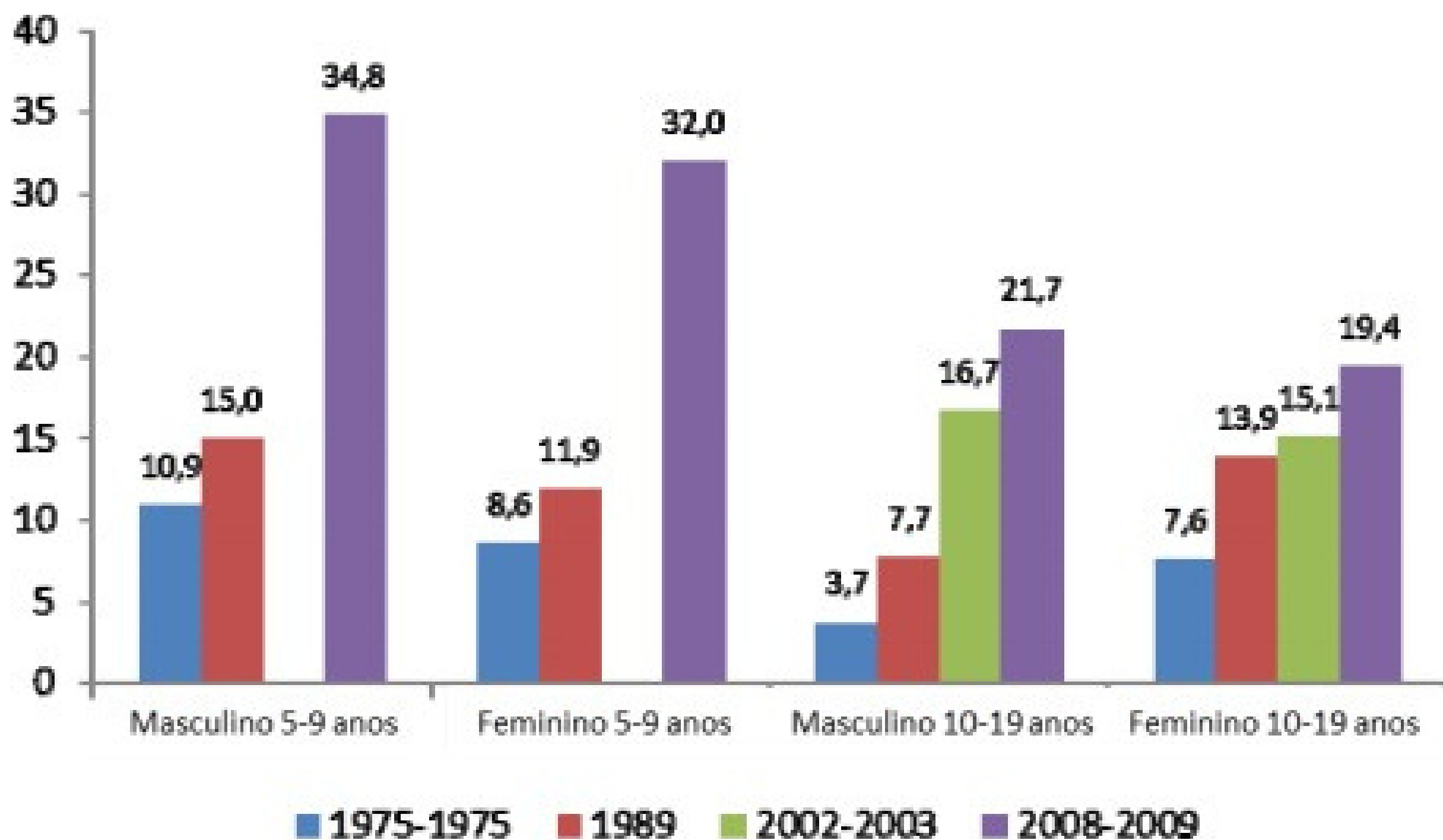


Fonte: UNICEF

Incidência de obesidade em crianças de 0 a 5 anos no mundo no ano de 2014



Obesidade Infantil

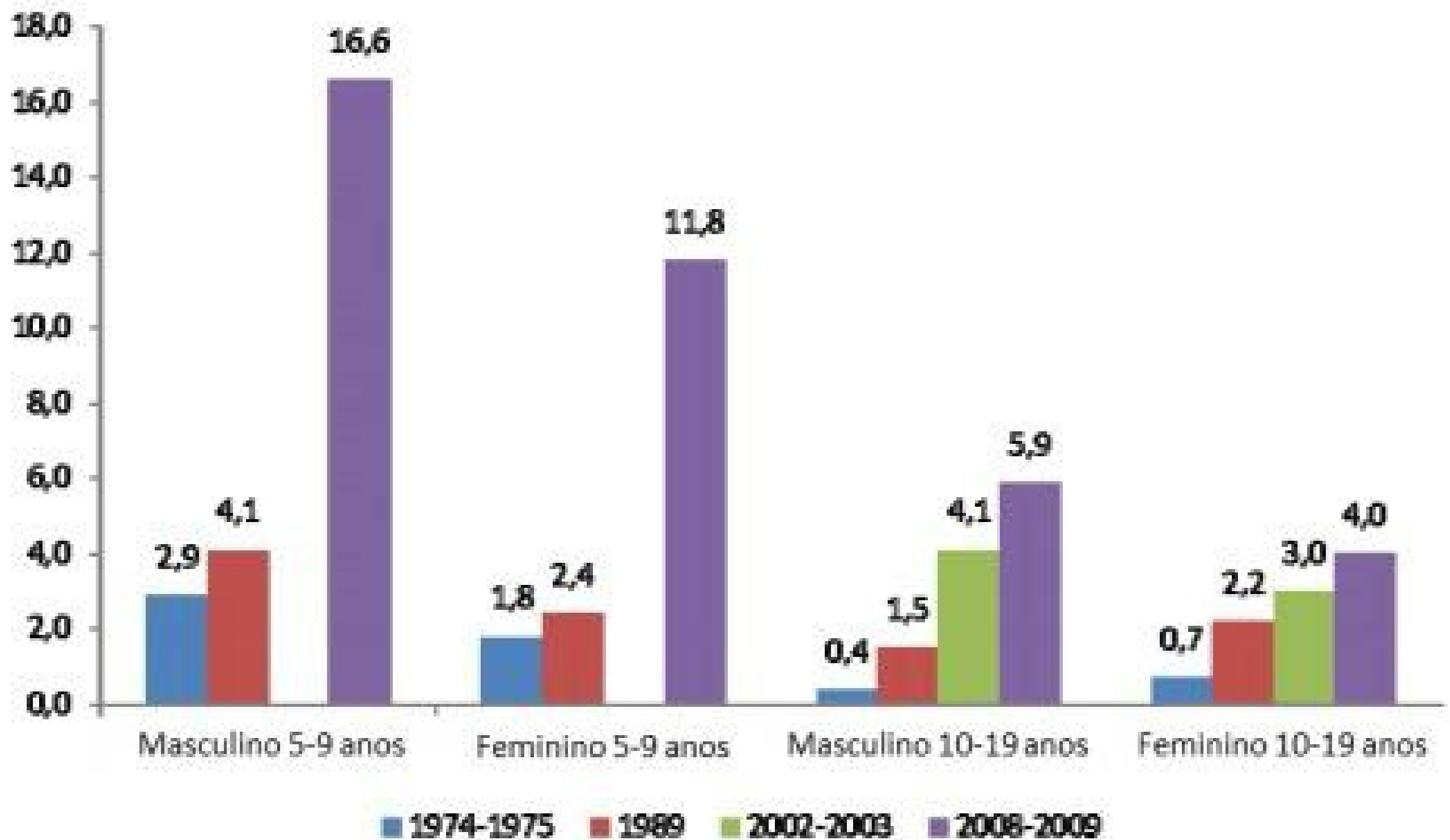


Fonte: IBGE/jornal ponto de partida

O gráfico mostra a evolução do excesso de peso em crianças e adolescentes com idades entre 5-19 anos, dos anos 1975 até 2009, com um grande aumento no ano de 2008-2009 principalmente em crianças com 5 a 9 anos.

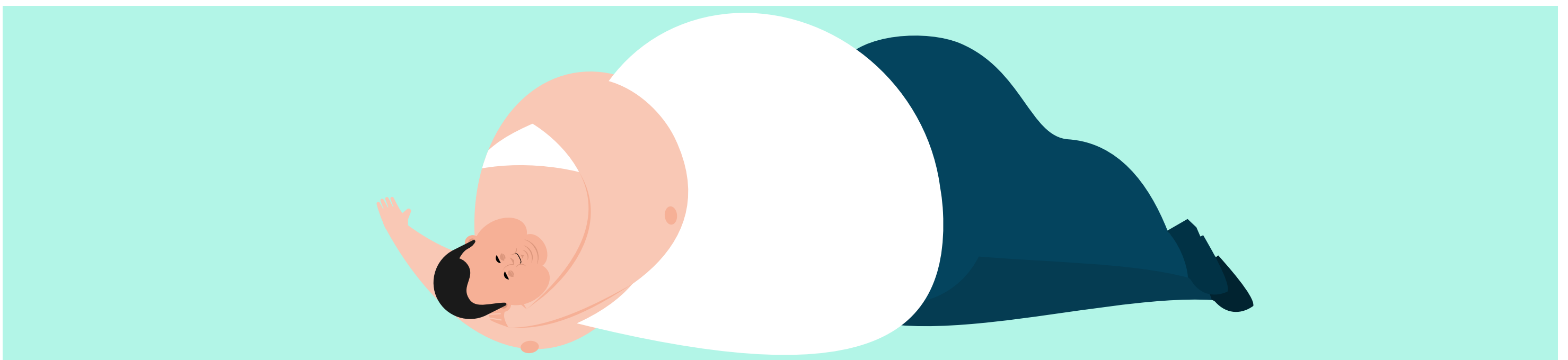


Obesidade Infantil



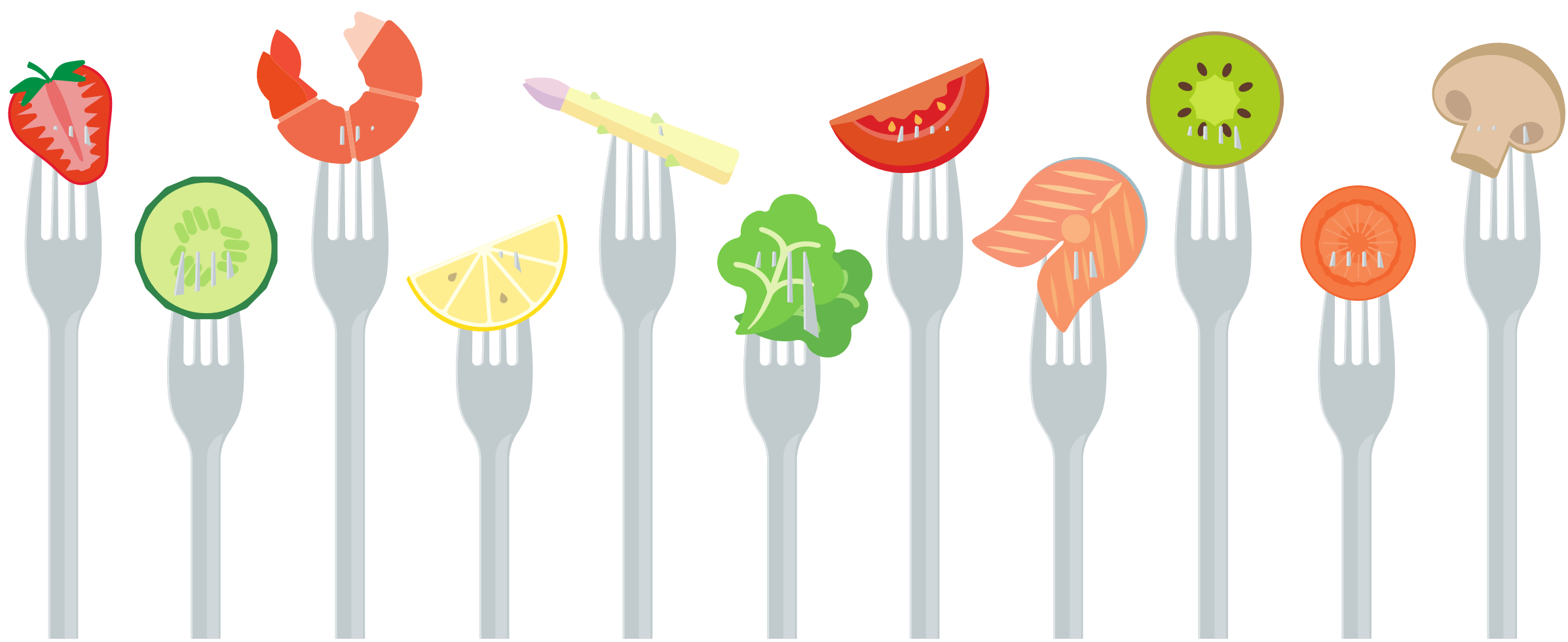
Fonte: IBGE/jornal ponto de partida

Este gráfico mostra a evolução da obesidade em crianças e adolescentes com idades entre 5-19 anos dos anos 1974 até 2009, com um grande aumento em crianças de 5 a 9 anos nos anos de 2006-2009.



Como tratar a obesidade?

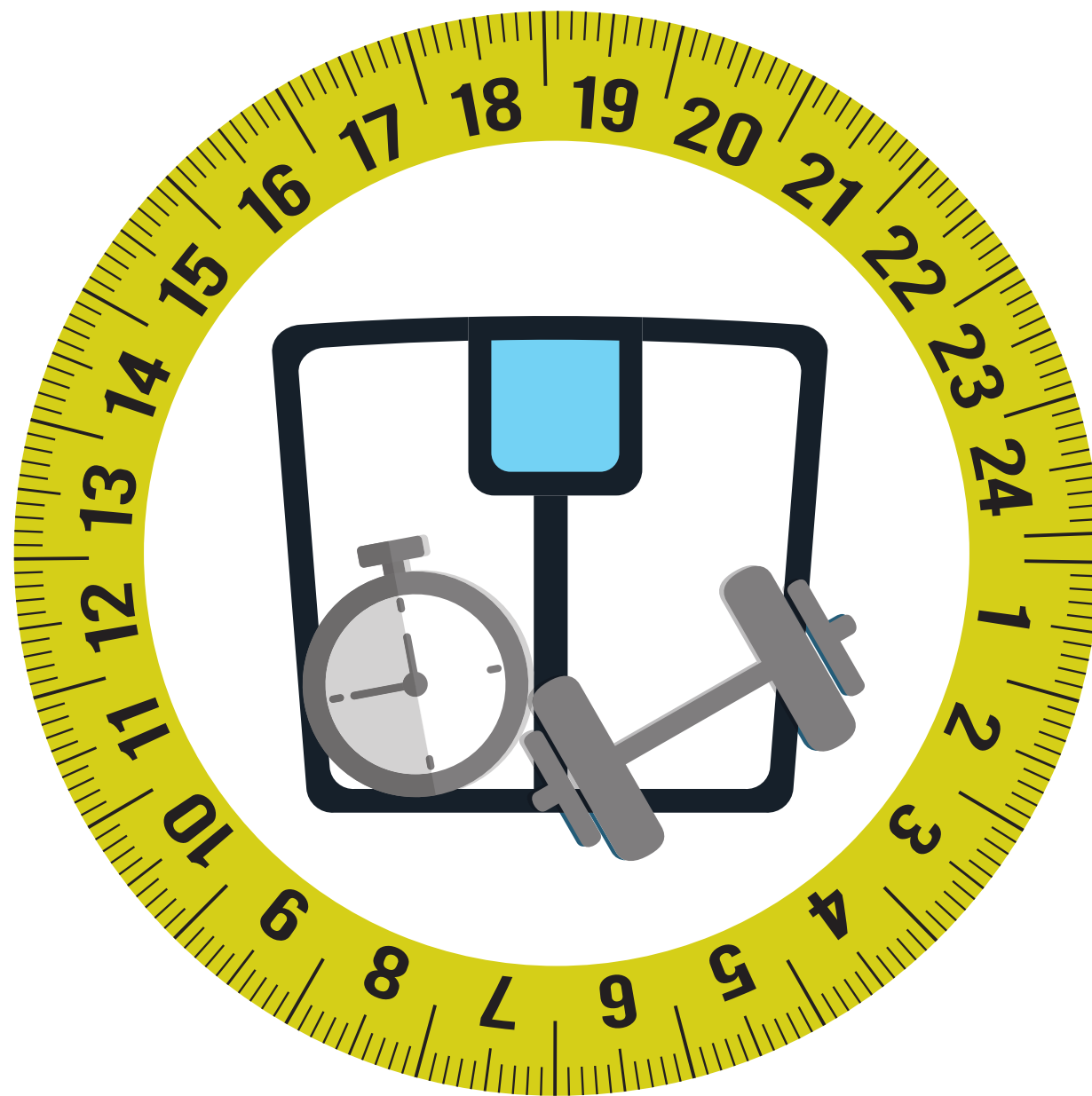
O tratamento da obesidade depende de um conjunto de mudanças. Dentre elas, é preciso aderir a uma dieta rica em alimentos saudáveis e pobre em alimentos ultraprocessados e gordurosos e praticar atividades físicas regularmente, para aumentar o metabolismo e para isso acontecer, é necessário uma mudança comportamental (LUCAS, TEIXEIRA E OLIVEIRA, 2021).



Por isso a equipe multidisciplinar de profissionais é tão importante : psicólogo, nutricionista, médico, farmacêutico, educador físico e outros profissionais da saúde são fundamentais no tratamento dessa doença multifatorial.

Como tratar a obesidade?

Melhor estratégia: mudança nos hábitos de vida -> reeducação alimentar -> prática de atividades físicas -> mudança comportamental.



Além disso, é necessário uma avaliação clínica para verificar se há outras doenças que devem ser consideradas e tratadas também, que podem estar relacionadas com a obesidade ou até mesmo interferir no tratamento determinado.

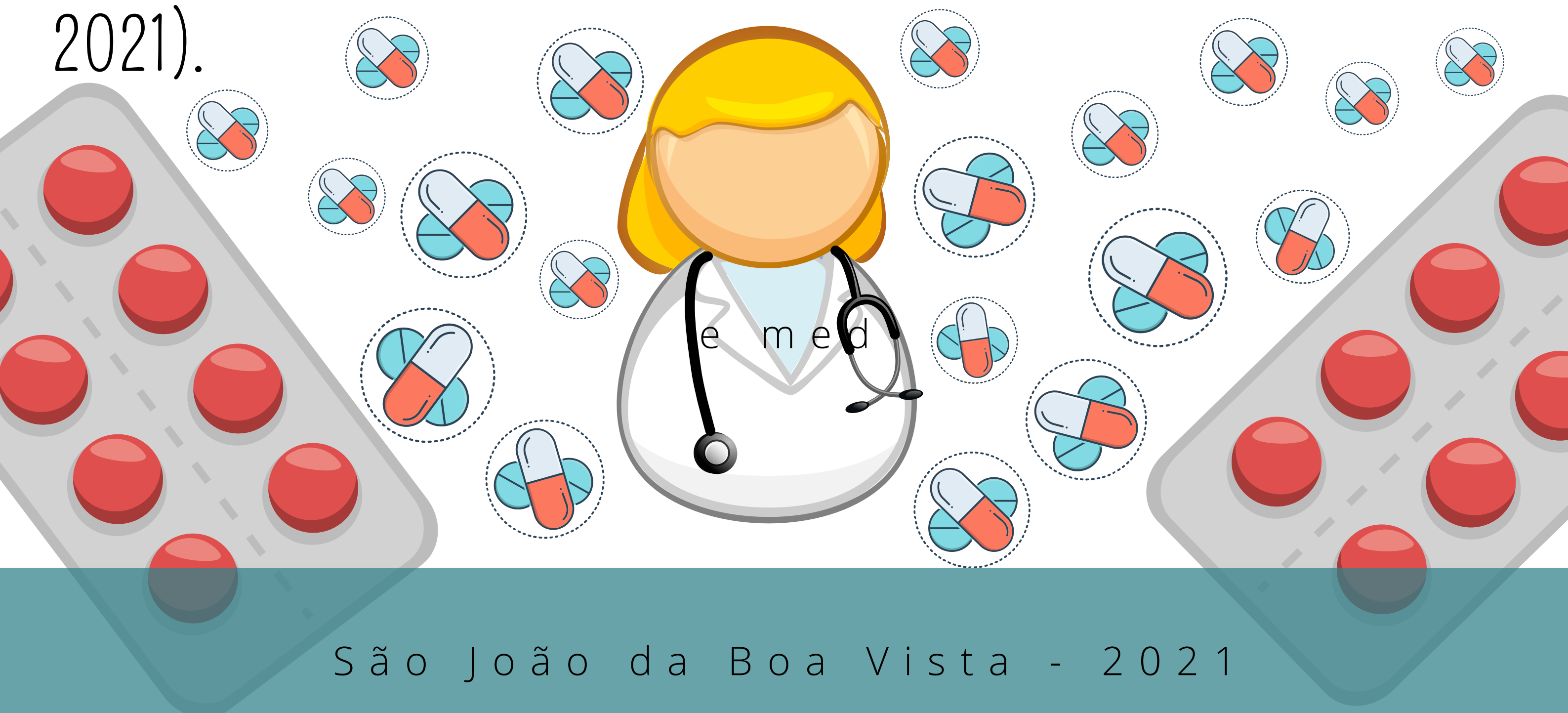


Existe medicamento para tratar a obesidade?



Existem alguns fármacos que podem ser utilizados como coadjuvantes no tratamento da obesidade, em alguns casos, já que ajudam a promover a perda de peso. Qualquer medicamento, seja de

uso controlado ou termogênicos como a cafeína, devem ser utilizados sob supervisão e acompanhamento médico ou farmacêutico, pois possuem efeitos adversos como dependência, ansiedade, insônia, aumento da pressão arterial, irritação, diarreia, e também podem interagir com outros medicamentos diminuindo ou potencializando seu efeito (LUCAS, TEIXEIRA E OLIVEIRA, 2021).



Existe medicamento para tratar a obesidade ?

Além disso, o uso desses medicamentos é indicado apenas para pacientes com IMC maior que $30\text{kg}/\text{m}^2$ e não deve ser a única escolha para tratamento da obesidade, ou seja, é um coadjuvante à dietoterapia e prática de atividades físicas.



Então cuidado! O tratamento da obesidade é prioritariamente baseado na mudança de hábitos de vida e em alguns casos, os medicamentos podem ser utilizados como coadjuvantes porém nunca sem supervisão e acompanhamento médico ou farmacêutico.

Quer saber mais sobre a obesidade ?

Fica aqui algumas sugestões de materiais informativos:

- Biblioteca Virtual em saúde- Ministério da Saúde:

Esse site do ministério da saúde contém informações sobre a obesidade. Disponível em: <http://bvsms.saude.gov.br/dicas-em-saude/2097-obesidade/>

- Documentário: Muito Além do Peso

É um documentário brasileiro que aborda a obesidade infantil, propaganda de alimentos para esse público e as consequências na vida adulta. Disponível em : <https://www.youtube.com/watch?v=8UGe5GiHCT4>



Estamos com você nessa luta!

Referências Bibliográficas

GOVERNO DO BRASIL. Pesquisa do IBGE mostra aumento da obesidade entre adultos. 2020. Disponível em <https://www.gov.br/pt-br/noticias/saude-e-vigilancia-sanitaria/2020/10/pesquisa-do-ibge-mostra-aumento-da-obesidade-entre-adultos>.

Acessado em: 26 mai 2021

Brazilian Journal of Health Review, Curitiba, v. 4, n. 2, mar./apr. 2021. Disponível em <https://www.brazilianjournals.com/index.php/BJHR/issue/view/124>. Acessado em: 26 mai 2021

GODOY, M. A F; OLIVEIRA, J . Sobre peso e Obesidade: Diagnóstico. Projeto Diretrizes. 2004. Disponível em: https://diretrizes.amb.org.br/_BibliotecaAntiga/sobrepeso-e-obesidade-diagnostico.pdf. Acessado em : 25 mai 2021.

PAIVA, C. S.; SILVA, L. E. E. M.; RESENDE, F. R. S.; NUNES, M. J. C. Cartilha da obesidade. SUPERINTENDÊNCIA DE VIGILÂNCIA EM SAÚDE.. Governo de Goiás. 2019.

PELEGRINI, A. A; SILVA, D. A. S.; SILVA, J. M. F. L.; GRIGOLLO, L.; PETROSKI, E.L. Indicadores antropométricos de obesidade na predição de gordura corporal elevada em adolescentes. Rev. Paulista de pediatria. Jan. 2015.

Referências Bibliográficas

TOMADA, I. Obesidade infantil: uma epidemia à escala mundial. Cadernos de Saúde, v. 4, n. Especial, p. 27-32, 1 dez. 2011. Disponível em <https://revistas.ucp.pt/index.php/cadernosdesaude/article/view/3030>. Acessado em 26 mai 2021

LUCAS, B. B; TEIXEIRA, A. P. OLIVEIRA, F. S. Farmacoterapia da Obesidade: uma revisão de literatura. Journal of Biology & Pharmacy and Agricultural Management, v. 17, n. 1. Jan/mar 2021.