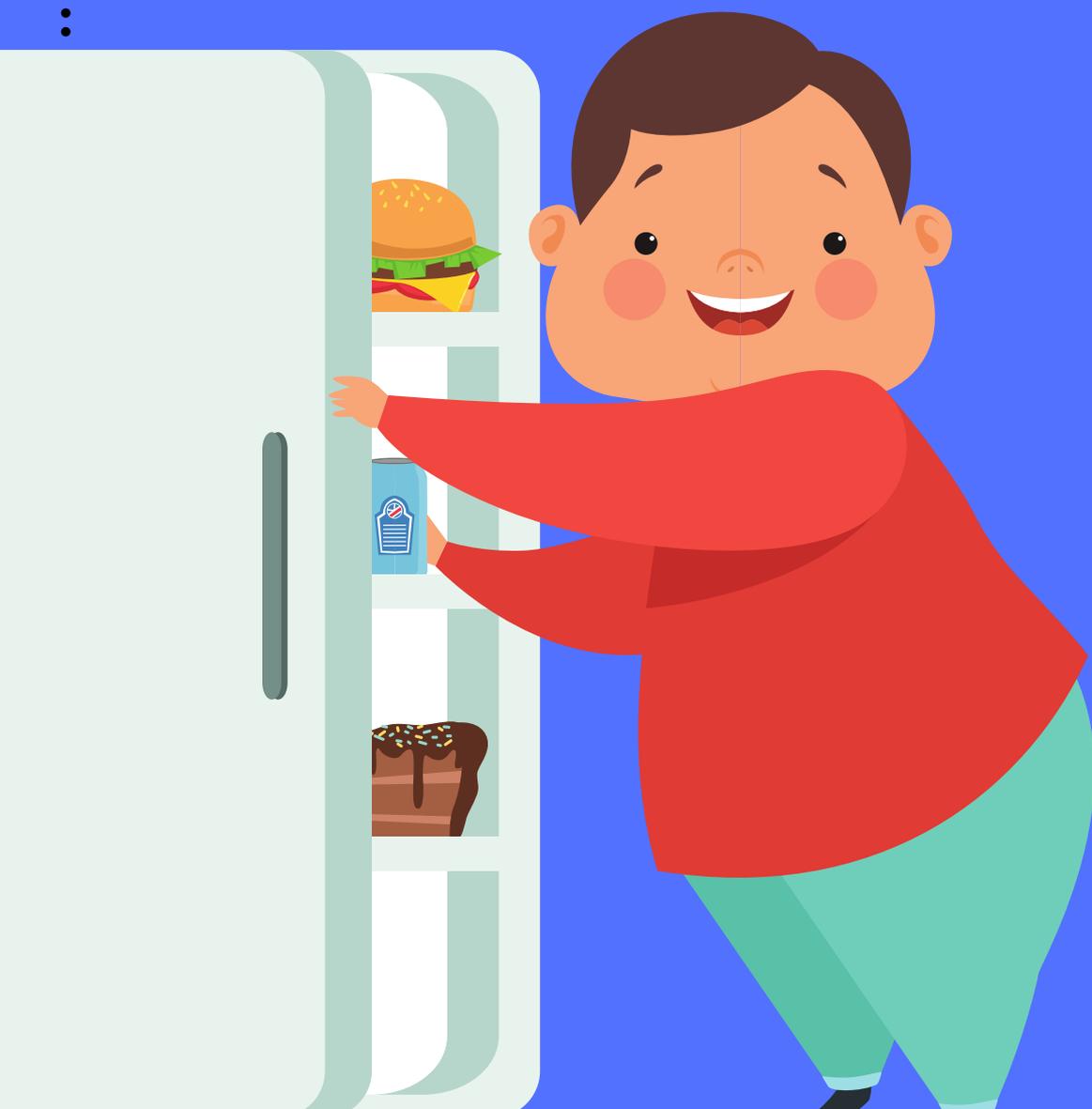


OBESIDADE

Sintomas, causas e tratamentos



Integrantes

Giane Schiavon dos Santos RA: 21000523

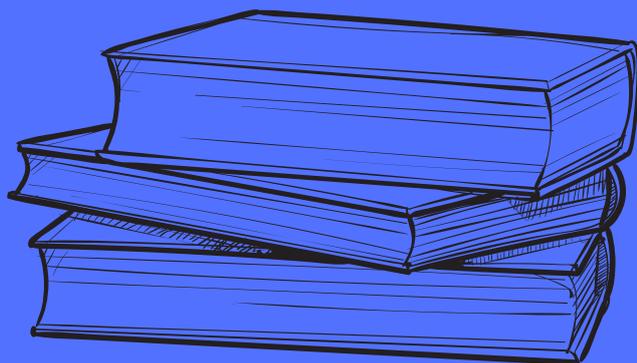
Jéssica Alexandra Marques RA: 19000431

João Luiz Diogo dos Reis RA: 19001136

Lara beatriz Coelho RA: 21000660

Larissa Canela Cavalari RA: 20001257

Mariana Ferrari Zanetti RA: 20001096



O que é obesidade?

A obesidade pode ser considerada o acúmulo excessivo de gordura corporal. Sua principal causa é devido ao consumo exagerado de alimentos calóricos. Que acontece quando ingerimos uma maior quantidade do que o nosso corpo consegue gastar, com as atividades diárias.



Você sabia ?

EXEMPLO:

Se você tem:

Altura: 1,65m

Massa: 69Kg

$$\text{IMC} = \frac{\text{MASSA}}{\text{ALTURA}^2}$$

$$\text{IMC} = \frac{69}{1,65 \times 1,65}$$

$$\text{IMC} = \frac{69}{2,72}$$

$$\text{IMC} = 25,3$$

Para calcular o Índice de Massa Corporal (IMC), é só dividir o peso (em kg) pela altura em (metros) ao quadrado



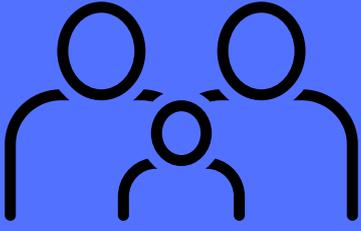
SITUAÇÃO	RESULTADO
Muito abaixo do peso	Abaixo de 17
Abaixo do peso	Entre 17 e 18,49
Peso normal	Entre 18,5 e 24,99
Acima do peso	Entre 25 e 29,99
Obesidade I	Entre 30 e 34,99
Obesidade II	Entre 35 e 39,99
Obesidade III	Acima de 40

ATTENTION

- Apneia do sono
- Suor excessivo
- Cansaço frequente
- Dificuldade para se movimentar



O que pode causar a obesidade?



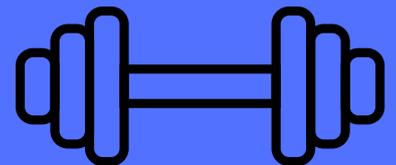
Fatores genéticos



Fatores emocionais



Alimentação Excessiva



Falta de Atividade Física



Sedentarismo

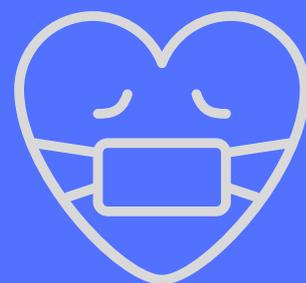




Você sabia que algumas doenças estão relacionadas a obesidade?

-**Hipertensão:** ocorre devido ao aumento da pressão nos vasos sanguíneos. Em pessoas acima do peso ocorre com muita frequência, devido ao consumo exagerado de alimentos com sódio e gorduras saturadas. Devida a falta de atividades físicas diariamente, os vasos sanguíneos ficam comprimidos causando o aumento da pressão.

-**Diabetes:** é uma doença definida pelo aumento dos níveis de glicose no sangue. Que acontece devido a dificuldades na secreção de insulina. Indivíduos muito acima do peso, a insulina produzida é desregular, o que resulta no desenvolvimento da diabete de tipo 2.



-**Colesterol:** Em pessoas com sobrepeso, a maioria se alimenta mal e não pratica atividade física regularmente, fazendo com que aumente o nível total de colesterol, aumentando assim o risco de entupimento de veias e artérias, podendo causar derrames e infartos.

-**Doença respiratória:** A obesidade é principal causadora da apneia do sono, isso acontece pois a grande quantidade de gordura no pescoço e no tórax, causando dificuldade para respirar, e com isso ocorre o fechamento repentino da faringe

-**Hipertrofia ventricular:** Acontece quando o coração aumenta de tamanho, o que pode causar parada cardíaca repentina. Ela acontece muito em indivíduos obesos, pois o coração trabalha mais para sustentar o volume e a estrutura corporal.



Como Prevenir?



- Ter uma atividade física como prática constante
- Ter uma dieta balanceada com frutas, legumes e proteínas
- Estar sempre em dia com um médico especialista



- Prefira alimentos naturais aos ultraprocessados
- Reduza o consumo de sal, gorduras e açúcares
- Faça escolhas mais conscientes e saudáveis



Agora você já sabe!

Agora que você já sabe todas as dicas e instruções, já pode combater e prevenir a obesidade!!



Referencias bibliográficas

ROSENBAUM, Dr. Paulo. Obesidade. Endocrinologista Einstein, 2021. Disponível em:< <https://www.einstein.br/doencas-sintomas/obesidade#:~:text=A%20principal%20causa%20de%20obesidade,existe%20o%20ac%C3%BAmulo%20de%20gordura.>> Acesso em 24 de maio de 2021.

O QUE É OBESIDADE?. Rede D´OR São Luiz, 2021. Disponível em:< <https://www.rededorsaoluiz.com.br/doencas/obesidade;>> Acesso em 24 de maio de 2021.

CONHEÇA AS 5 PRINCIPAIS DOENÇAS RELACIONADAS A OBESIDADE. Instituto De Medicina Sallet, 2018. Disponível em:< <https://www.sallet.com.br/conheca-as-5-principais-doencas-relacionadas-a-obesidade/>> Acesso em 25 de maio de 2021.

