An illustration showing a doctor in a white coat and blue cap examining a patient's waist. The doctor's hands are on the patient's waist, and a yellow measuring tape is wrapped around it. The patient is wearing a brown shirt. The word "Obesidade" is written in large black letters across the center of the image.

Obesidade

Max Vieira de Oliveira

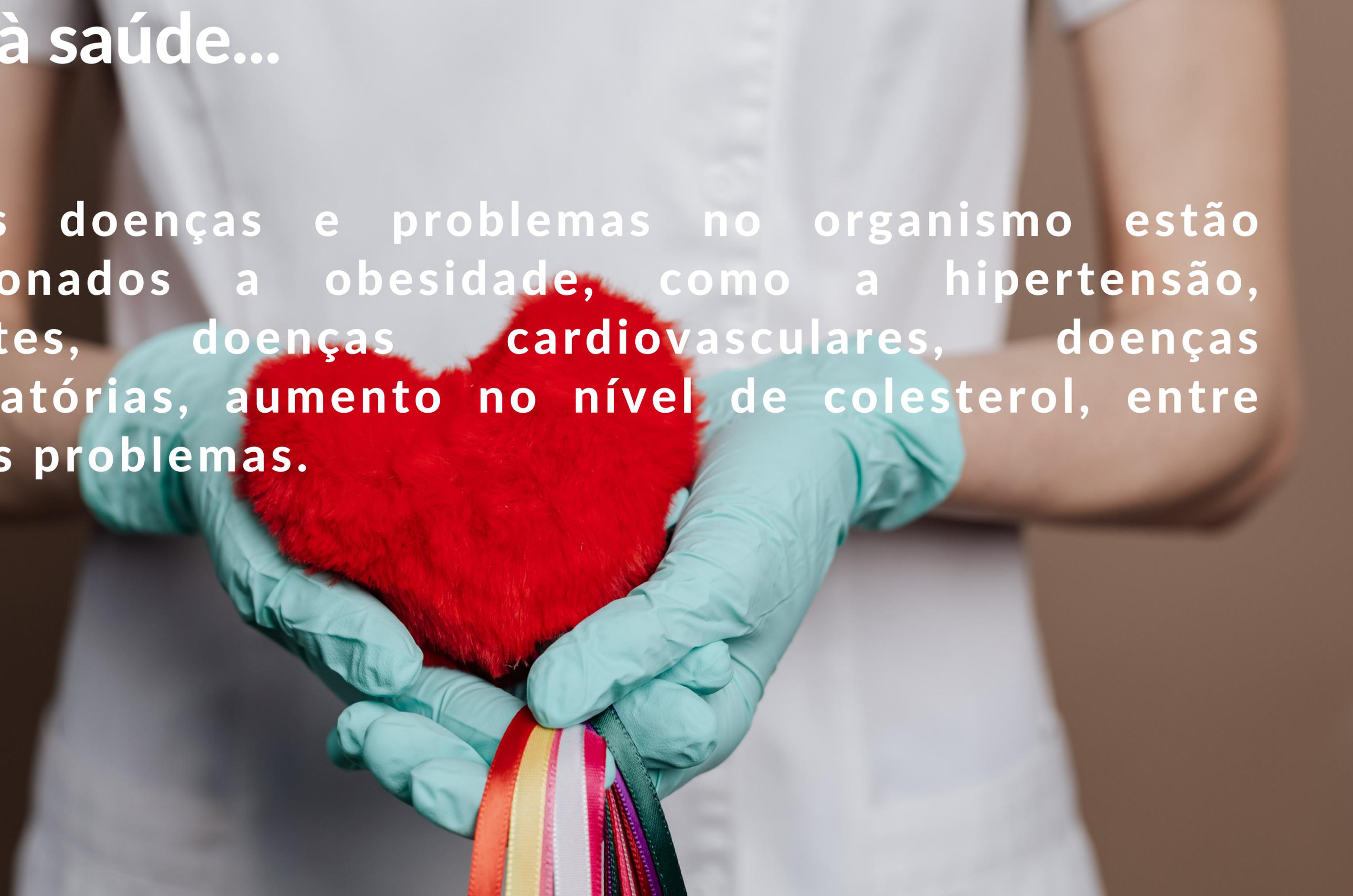
Oi, pessoal. Esta cartilha tem como objetivo entender os fatores que causam a obesidade, os riscos que ela traz para a saúde, assim como identificar diferentes formas de tratamento e prevenção, que podemos adotar para viver de de uma maneira saudável.

O que é?

A obesidade é caracterizada pelo acúmulo de gordura corporal em excesso, uma pessoa é considerada obesa quando ela possui um índice de massa corporal (IMC) maior que 30. Ele é calculado pela divisão do peso (em quilogramas), pela altura (em metros) elevada ao quadrado.

Riscos à saúde...

Várias doenças e problemas no organismo estão relacionados a obesidade, como a hipertensão, diabetes, doenças cardiovasculares, doenças respiratórias, aumento no nível de colesterol, entre outros problemas.



Algumas possíveis causas....



Alto consumo de calorias

É difícil manter uma dieta balanceada quando muitas coisas deliciosas estão lotadas de calorias, ainda mais quando alimentos de preparo rápido ou prático que devoramos nos horários apertados do dia a dia nem sempre são saudáveis, todas elas contribuem para o aumento de peso.

Falta de exercícios físicos

Hoje em dia é muito comum as pessoas ingerirem mais calorias do que elas queimam, ainda mais durante a pandemia, já que devemos evitar locais públicos, muitas pessoas não possuem equipamentos para utilizarem casa, e acabam não fazendo atividades físicas.



Fatores genéticos

Muitas vezes a facilidade do aumento de peso de uma pessoa, assim como a dificuldade de emagrecer, se devem ao histórico familiar, onde alguns de seus antepassados mostraram tendências de aumento de peso.



Fatores psicológicos

O aumento de peso pode, também, estar associado ao psicológico, onde depressão, ansiedade, entre outros fatores, podem gerar distúrbios alimentares.

Como combater a obesidade?



Praticar exercícios físicos

Queimar as calorias armazenadas é uma excelente forma de combater a obesidade, com vários benefícios à saúde, não somente a perda de peso.

Uma dieta saudável

Ingerir uma quantidade menor de calorias é tão importante quanto exercitar para queima-las, levar uma dieta balanceada também é um passo importante para a perda de peso, com vários outros benefícios.





Tratamentos psicológicos

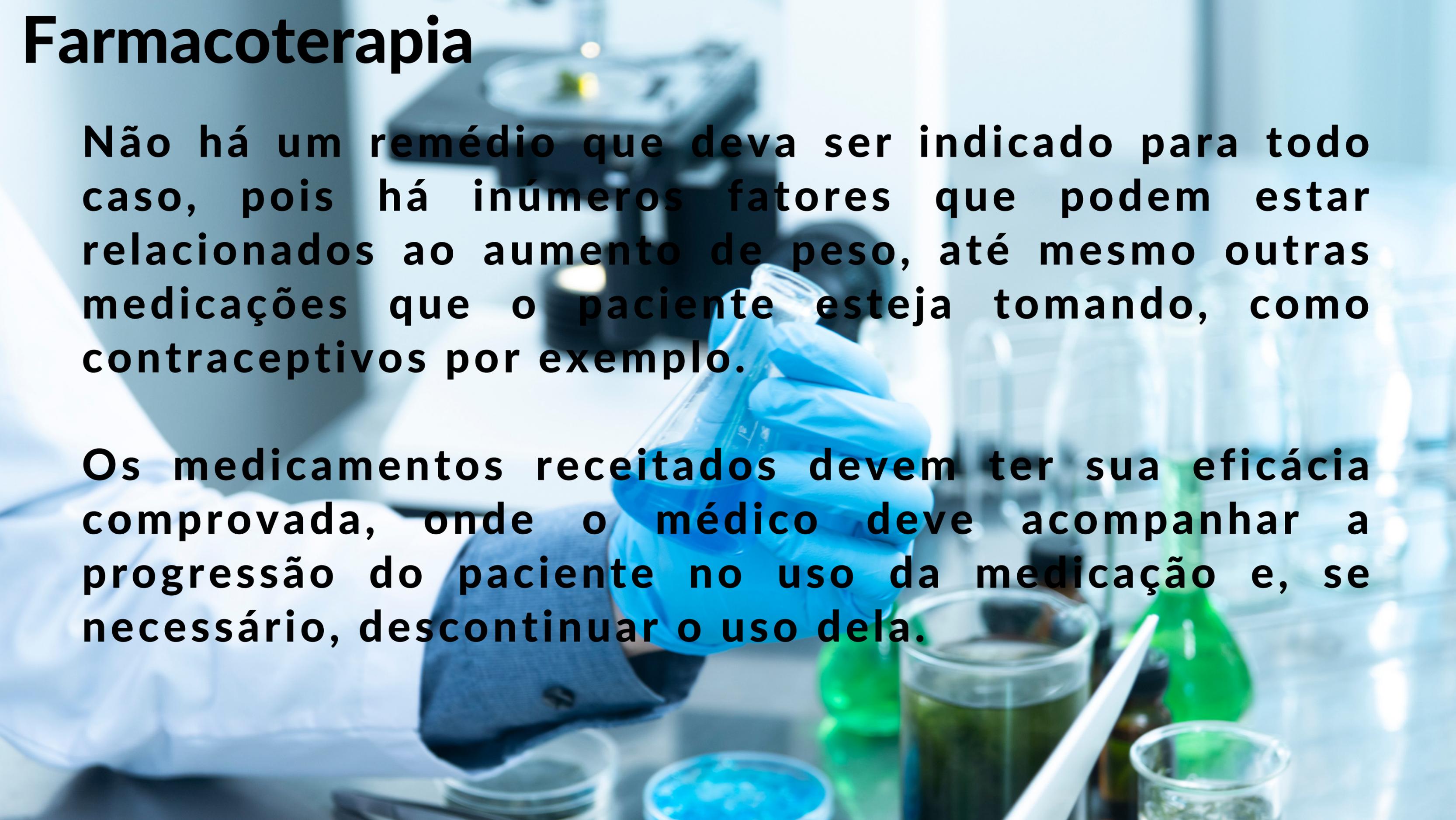
Em casos onde o aumento de peso foi causado por efeitos psicológicos, deve-se procurar a ajuda de um profissional na área, que acompanhará a terapia ou tratamento, dependendo do caso.

Farmacoterapia

Assim como no tratamento psicológico, deve-se procurar um profissional que irá acompanhar o caso individualmente, indicando medicamentos apropriados ao paciente.



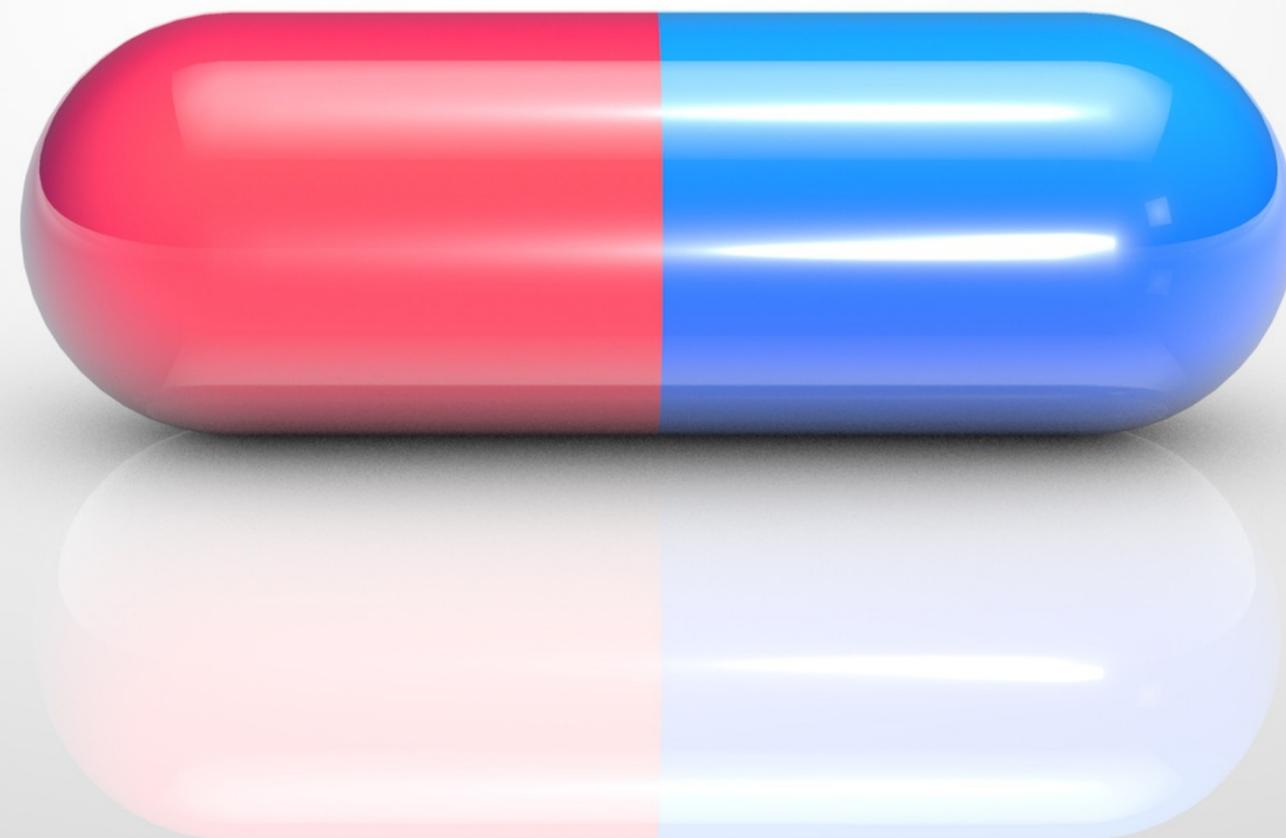
Farmacoterapia

A scientist in a white lab coat and blue gloves is holding a test tube containing a blue liquid. The background is a laboratory with various glassware, including beakers and flasks, some containing green and blue liquids. The scene is brightly lit, creating a clean and professional atmosphere.

Não há um remédio que deva ser indicado para todo caso, pois há inúmeros fatores que podem estar relacionados ao aumento de peso, até mesmo outras medicações que o paciente esteja tomando, como contraceptivos por exemplo.

Os medicamentos receitados devem ter sua eficácia comprovada, onde o médico deve acompanhar a progressão do paciente no uso da medicação e, se necessário, descontinuar o uso dela.

Os remédios receitados muitas vezes têm como alvo reduzir o apetite ou aumentar a sensação de saciedade, também podendo diminuir a absorção de calorias pelo corpo, ainda assim, a mudança no comportamento, a pratica de exercícios físicos e dieta, sempre são recomendados.



Referências

APOVIAN, Caroline M. et al. Pharmacological management of obesity: an Endocrine Society clinical practice guideline. The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism, v. 100, n. 2, p. 342-362, 2015.

MANCINI, Marcio C.; HALPERN, Alfredo. Tratamento farmacológico da obesidade. Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia, v. 46, n. 5, p. 497-512, 2002.

Obrigada!