



INFORMATIVO CIPA

COMISSÃO INTERNA DE PREVENÇÃO DE ACIDENTES

nº 06 - Agosto/2019

OBESIDADE / HÁBITOS SAUDÁVEIS



Definição

Segundo a OMS (Organização Mundial de Saúde), a obesidade é definida como um “excesso de gordura corporal acumulada no tecido adiposo, com implicações para a saúde”.

Causas

A principal causa de obesidade é a alimentação inadequada ou excessiva. Para manter o peso ideal é preciso que haja um equilíbrio entre a quantidade de calorias ingeridas e a energia gasta ao longo do dia. Quando há abundância de alimentos e baixa atividade energética, existe o acúmulo de gordura. Por isso, o sedentarismo é o segundo fator importante que contribui para a obesidade. Além disso, existem os fatores genéticos, em que uma pessoa pode herdar a disposição para obesidade; ter o metabolismo mais lento, o que facilita o acúmulo de gorduras e dificulta o emagrecimento, ou ter aumento de peso por conta das oscilações hormonais. Também existe uma influência dos fatores psicológicos, quando o estresse ou as frustrações desencadeiam crises de compulsão alimentar.

Diagnóstico

É feito por meio do cálculo do Índice de Massa Corpórea (IMC), que avalia a relação entre o peso e a altura. Quando o IMC é maior do que 30, a pessoa é considerada obesa. Quanto maior o índice, mais chances do paciente desenvolver diabetes, problemas cardiovasculares e nas articulações, hipertensão arterial e depressão, problemas diretamente ligados à pior qualidade de vida e menor longevidade.

Abaixo do peso: IMC abaixo de 18,5

Peso normal: IMC entre 18,5 e 24,9

Sobrepeso: IMC entre 25 e 29,9

Obesidade Grau I: IMC entre 30 e 34,9

Obesidade Grau II: IMC entre 35 e 39,9

Obesidade Grau III: IMC acima de 40.



O excesso de peso ocorre a partir do sobrepeso. Também existem outras formas de constatar o excesso de peso que agem em conjunto com o cálculo do IMC. São elas: cálculo da porcentagem de gordura e medir a circunferência abdominal.

Tratamento

A melhor forma de tratar a obesidade é adotar mudanças no estilo de vida, com uma dieta menos calórica aliada a um programa de exercícios físicos, sempre sob a supervisão de um profissional.

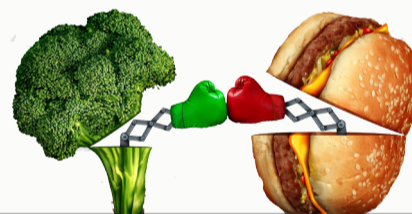
Também pode ser feito o uso de medicamentos, desde controladores de apetite até os que reduzem a absorção de gordura pelo organismo.

Para os casos mais graves, pode ser recomendada também a cirurgia bariátrica, especialmente para quem possui o IMC acima de 35 e também ter doenças associadas à obesidade, e para os que têm IMC acima de 40 e não conseguem emagrecer com outros tratamentos.

Em todos os casos, o acompanhamento médico regular é fundamental.

Prevenção

A doença pode ser evitada desde a infância, com a adoção de hábitos alimentares saudáveis e a prática regular de esportes ao longo da vida



Dez Passos para uma Alimentação Saudável



Faça pelo menos 3 refeições (pequeno-almoço, almoço e jantar) e 2 lanches saudáveis por dia. Não salte as refeições e não exagere na quantidade.



Consuma, no máximo 1 porção por dia de óleos vegetais, azeite, manteiga ou margarina.



Inclua diariamente 6 porções do grupo de cereais como arroz, milho e trigo, pães e massas nas refeições. Dê preferências aos alimentos integrais e naturais.



Evite refrigerantes e sumos industrializados, bolos, biscoitos doces e recheados, sobremesas e outros doces como regra da alimentação. Coma-os, no máximo 2 vezes por semana.



Coma diariamente pelo menos 3 porções de legumes e verduras como parte das refeições e 3 porções ou mais de frutas nas sobremesas e lanches.



Diminua a quantidade de sal na comida.



Coma feijão e arroz todos os dias ou, pelo menos, 5 vezes por semana.



Beba pelo menos 2 litros (6 a 8 copos) de água por dia. Dê preferência ao consumo de água nos intervalos das refeições.



Consuma diariamente 3 porções de leite e derivados e 1 porção de carnes, aves, peixes ou ovos. Retirar a gordura aparente das carnes e a pele das aves antes da preparação torna esses alimentos mais saudáveis.



Pratique pelo menos 30 minutos de atividade física todos os dias e evite as bebidas alcoólicas e o fumo.

Referências

<https://www.einstein.br/doencas-sintomas/obesidade>
<https://www.deber.com.br/obesidade>



Fatec
São Paulo