



Riscos da obesidade para a saúde



O que significa ter obesidade?

Os profissionais de saúde utilizam um cálculo chamado “índice de massa corporal”, ou IMC, para decidir se uma pessoa está abaixo do peso, com peso saudável, sobrepeso ou obesidade.

Seu IMC lhe dirá em qual categoria você está com base em seu peso e altura.

- Se o seu IMC estiver entre 25 e 29,9, você está acima do peso ou sobrepeso.
- Se seu IMC for 30 ou maior, você tem obesidade.

A obesidade aumenta os riscos para o surgimento de várias doenças. Ela dificulta o modo como você se movimenta e até mesmo sua respiração podendo tornar cansativo a realização de atividades que pessoas com peso saudável realizam facilmente.

Quais são os riscos da obesidade para a Saúde?

Ter obesidade aumenta o risco de uma pessoa desenvolver muitas doenças. Aqui estão alguns exemplos:

- Diabetes
- Pressão alta
- Colesterol alto
- Doença cardíaca (incluindo Infarto do coração)
- AVC ou Derrame cerebral
- Apneia do sono
- Asma
- Câncer

Ter obesidade encurta a vida de uma pessoa?

Sim. Estudos mostram que pessoas com obesidade morrem mais jovens do que pessoas com peso saudável. O risco de morte é mais alto quando a obesidade é mais grave, ou seja, quando o peso em relação à altura é maior.

Pessoas com “obesidade central” também podem estar em risco de morrer mais jovens. Obesidade central significa carregar peso extra na região da barriga, mesmo que o IMC seja normal.



Devo procurar ajuda?

Sim. Se você estiver com sobrepeso ou obesidade, você pode conversar com seu médico, enfermeiro ou nutricionista. Eles podem ter sugestões sobre maneiras saudáveis de perder peso e o que fazer para melhorar sua saúde.

Existem tratamentos médicos que podem me ajudar a perder peso?

Sim. Existem medicamentos e nos casos graves alguns tipos de cirurgia para ajudar na perda de peso. Mas esses tratamentos são apenas para pessoas que não conseguiram perder peso por meio de mudanças no estilo de vida, como dieta e exercícios. Além disso, os tratamentos para perda de peso não substituem a dieta e o exercício. As pessoas que fazem esses tratamentos também devem mudar a forma como comem e como se movimentam.

O que posso fazer para prevenir os problemas causados pela obesidade?

O ideal é perder peso. Mas mesmo que a perda de peso não seja possível, você pode melhorar sua saúde e diminuir o risco se:

Torne-se mais ativo – Atividade física podem ajudar, incluindo caminhar. Você pode começar com alguns minutos por dia e adicionar mais à medida que fica mais forte e aumenta sua resistência.

Melhore sua dieta – É saudável ter horários regulares para as refeições, comer porções menores e não pular refeições. Limite os doces e evite alimentos processados, e tente comer mais vegetais e frutas.

Pare de fumar

Diminua o consumo de bebida alcoólica

O que causa a obesidade?

Adotar um estilo de vida pouco saudável é o fator principal para o desenvolvimento da obesidade. A maioria das pessoas desenvolve obesidade porque ingere calorias em excesso, comem alimentos não saudáveis ou muito processados e se movimentam muito pouco. Além disso, existem outros fatores que podem afetar a chance de uma pessoa desenvolver obesidade:





Hábitos da mãe durante e após a gravidez

– Mulheres com sobrepeso ou obesidade, diabéticas ou que fumam durante a gravidez têm maior chance de ter bebês obesos, e conseqüentemente, obesidade durante a vida adulta. Além disso, bebês que utilizam fórmulas e que não receberam leite materno tem mais risco de desenvolver obesidade.

Ganho de na infância – Crianças ou adolescentes com sobrepeso ou obesidade têm maior probabilidade de se tornarem adultos com obesidade.

Dormir pouco – As pessoas que não dormem o suficiente são mais propensas a desenvolver obesidade.

Medicamentos – O uso prolongado de alguns medicamentos, como medicamentos para tratar a depressão, pode causar ganho de peso. Se você ganhou peso após uso de algum medicamento, converse com seu médico e veja outras opções.

Problemas hormonais – Alguns problemas hormonais podem aumentar o risco de desenvolver obesidade. Por exemplo, uma condição chamada “síndrome dos ovários policísticos” pode causar ganho de peso, entre outras.

E se eu quiser engravidar?

Se você está acima do peso ou tem obesidade, pode ser mais difícil engravidar. Para os homens, a obesidade também pode causar problemas sexuais, como disfunção erétil.

E se meu filho tiver obesidade?

A obesidade também é prejudicial as crianças pois assim como nos adultos, ela pode aumentar o risco de diabetes, pressão alta e apneia do sono. Também pode causar outras condições como puberdade precoce e problemas relacionados a saúde mental e autoestima.

Riscos da obesidade para a saúde

ANS - n.º 3.465-9




CASSI
www.cassi.com.br