

O que é Obesidade?

A obesidade é o acúmulo de gordura no corpo causado quase sempre por um consumo de energia na alimentação, superior àquela usada pelo organismo para sua manutenção e realização das atividades do dia a dia. Ou seja: a ingestão alimentar é maior que o gasto energético correspondente.

Complicações possíveis:

Pessoas obesas têm maior probabilidade de desenvolver doenças como **pressão alta**, **diabetes**, problemas nas articulações, dificuldades respiratórias, gota, pedras na vesícula e até algumas formas de câncer

Convivendo/ Prognóstico:

Cuidados

- Não deposite as esperanças do tratamento apenas no medicamento, pois o resultado depende principalmente das mudanças nos hábitos de vida (dieta e atividade física)
- Com o tempo o medicamento pode passar a perder o efeito. Se isso ocorrer, consulte seu médico e nunca aumente a dose por conta própria
- Existem muitas propagandas irregulares de medicamentos para emagrecer nos meios de comunicação, por isso não acredite em promessas de emagrecimento rápido e fácil
- Não compre medicamentos pela internet ou em academias de ginástica, pois muitos não são autorizados pelo Ministério da Saúde e podem fazer mal a quem utiliza
- Clínicas e consultórios não podem vender medicamentos. O paciente tem a liberdade de escolher a farmácia de sua confiança para comprar ou manipular o medicamento prescrito
- Fórmulas de emagrecimento com várias substâncias misturadas são proibidas pelo Ministério da Saúde e já provocaram mortes.

Lembre-se sempre:

Não existe mágica! Para manter o peso dentro dos valores desejáveis a melhor opção é ter uma **alimentação balanceada** e praticar atividades físicas regularmente.

Diagnóstico de Obesidade

A obesidade é determinada pelo Índice de Massa Corporal (IMC) que é calculado dividindo-se o peso (em kg) pelo quadrado da altura (em metros). O resultado revela se o peso está dentro da faixa ideal, abaixo ou acima do desejado.

Classificação do IMC:

- Menor que 18,5 Abaixo do peso
- Entre 18,5 e 24,9 - Peso normal
- Entre 25 e 29,9 - Sobrepeso (acima do peso desejado)
- Igual ou acima de 30 - Obesidade.

Cálculo do IMC:

- $IMC = \text{peso (kg)} / \text{altura (m)} \times \text{altura (m)}$
- Exemplo: João tem 83 kg e sua altura é 1,75 m
- $\text{Altura} \times \text{altura} = 1,75 \times 1,75 = 3,0625$
- $IMC = 83 \text{ divididos por } 3,0625 = 27,10$
- O resultado de 27,10 de IMC indica que João está acima do peso desejado (sobrepeso).

Tratamento de Obesidade

Como a obesidade é provocada por uma ingestão de energia que supera o gasto do organismo, a forma mais simples de tratamento é a adoção de um estilo de vida mais saudável, com menor ingestão de calorias e aumento das **atividades físicas**. Essa mudança não só provoca redução de peso como facilita sua manutenção.

Medicamentos

A utilização de medicamentos contribui de forma modesta e temporária para a redução de peso e nunca devem ser usados como única forma de tratamento. Boa parte das substâncias usadas atuam no cérebro e podem provocar reações adversas graves, como: nervosismo, **insônia**, aumento da pressão sanguínea, batimentos cardíacos acelerados, boca seca, intestino preso. Um dos riscos mais preocupantes é o de se tornar dependente do medicamento, por isso, o tratamento deve ser acompanhado com rigor e restrito a alguns tipos de pacientes.

Obesidade Infantil

Um estudo já publicado acompanhou várias crianças até à idade adulta, e descreve que as crianças mais obesas têm duas vezes mais hipóteses de morrer prematuramente, antes de atingirem os 55 anos de idade. Os jovens adultos com pré-diabetes apresentam o dobro do risco de morrer enquanto são novos. O mesmo acontece com aqueles que apresentam uma tensão arterial elevada. No entanto, a obesidade foi um dos fatores que se correlacionou de forma mais forte com a morte prematura.



O **New England Journal Of Medicine** publicou um estudo que revelou dados sobre tribos Índias com taxas elevadas de diabetes Tipo 2 e obesidade quando essa situação ainda não era a norma no país. Este foi um dos maiores estudos publicados a acompanhar crianças durante décadas e envolvendo informações relacionadas com o peso e fatores de saúde, como níveis de colesterol elevado.

As sugestões levantadas neste estudo explicam que as crianças obesas podem estar expostas a riscos de saúde muito sérios e que as acompanham ao longo da vida. A obesidade infantil acciona vários problemas de saúde que afetam a esperança de vida do indivíduo.

Quase uma em cada três crianças americanas apresenta excesso de peso. Esta é a razão pela qual **Michelle Obama**, a Primeira-dama, deu início a uma campanha contra a obesidade infantil.

O estudo realizado com crianças Índias reuniu dados oriundos de mais de 5000 crianças sem diabetes, nascidas entre 1945 e 1984. Ao aproximarem-se dos 11 anos de idade os seus índices de massa corporal, níveis de glucose, pressão arterial e colesterol foram medidos. Em 2003 mais de 500 destas crianças haviam morrido. Mais de 160 haviam morrido em consequência de doenças como a diabetes, o cancro, overdoses ou doenças cardiovasculares. Os adultos com índices de massa corporal elevada enquanto crianças apresentavam duas vezes mais hipóteses de morrer prematuramente. Aqueles com níveis de glucose acima de 70% encontravam-se em maior risco de morrer prematuramente.

Edward W. Gregg, membro do ramo da diabetes no Centers For Diabetes Control And Prevention afirma que "estes dados apontam responsabilidades à pré-diabetes que nunca antes haviam sido identificadas". Os estudos médicos indicam que a pré-diabetes entre adultos encerra desfechos adversos para a saúde. Esta relação ainda não foi clarificada para as crianças. Já existem alguns estudos a longo prazo que abordam condições como a pré-diabetes em crianças, acompanhando-as no percurso até à idade adulta.

Este estudo concluiu que a tensão arterial elevada nas crianças era um fraco predictor para a morte prematura e que os níveis elevados de colesterol não se encontravam relacionados com uma morte prematura. No entanto, há quem sugira que estes fatores são facilmente controláveis pela medicina.

Embora a população Índia não seja representativa do resto da população americana, este estudo ensina-nos algo. Por norma, este grupo étnico tem estado algumas décadas avançado em relação ao resto do país no que toca à obesidade.

Basicamente, a mensagem que pode ser retirada deste tipo de estudos é que todas as crianças obesas devem ser monitorizadas com regularidade. Mesmo que os sinais vitais pareçam normais, alguns problemas perigosos surgem e desenvolvem-se com extrema rapidez.

É vital assumir uma atitude ativa na **luta contra a obesidade infantil**. Todas as crianças devem praticar exercício físico com regularidade. Esta geração de crianças tende a ser preguiçosa e a preferir aparelhos eletrónicos à atividade física. A dieta também ocupa um papel fundamental. Uma dieta equilibrada começa em casa. Os pais devem fazer o esforço consciente de comer e servir alimentos mais saudáveis aos seus filhos. Nunca é tarde de mais para adotar um estilo de vida saudável. Não é necessariamente importante estar preocupado com os números na balança. É muito mais importante monitorizar o interior do corpo. É necessário verificar os níveis de açúcar e de colesterol, e mantê-los a normais. Não é difícil combater a obesidade infantil, só é necessária alguma determinação.