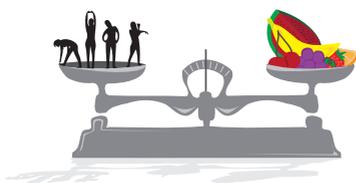


O que é obesidade?

Obesidade é definida como gordura em excesso no corpo. Para entender como ela surge, imagine uma balança de dois pratos: num dos pratos está toda energia (as calorias) que o corpo recebe pela alimentação; no outro prato, está tudo o que o corpo gasta (para caminhar, subir escadas, conversar, etc). Se o prato da energia



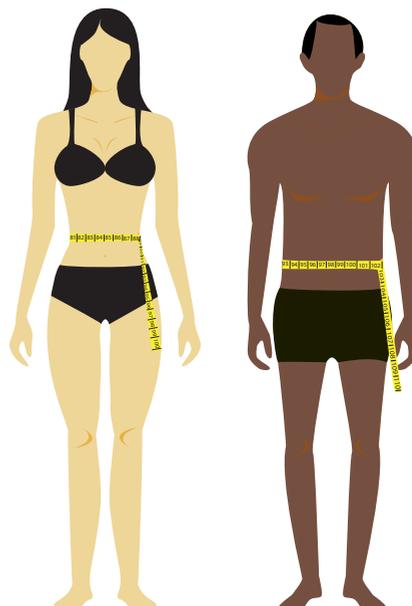
recebida pesar mais, ocorre um desequilíbrio energético e o corpo passa a armazenar energia que não gasta em forma de gordura. Assim, pode-se desenvolver obesidade.

A obesidade tem diversas causas, como alimentação inadequada, baixa atividade física, predisposição genética e fatores psicológicos. Esses fatores agem em conjunto, porém os estilos de

vida inadequados são os que mais determinam excesso de peso na maioria da população.

Como sei que sou obeso?

A medida mais usada para avaliar a obesidade é o Índice de Massa Corporal, ou simplesmente IMC, que deve estar entre 18 e 25 para estar adequado. Valores acima de 25 indicam que você está acima do peso. Mas, se o resultado estiver acima de 30 significa que você está obeso, isto é, você tem obesidade.



Muitas complicações importantes da obesidade, como a resistência à insulina, diabetes *mellitus*, hipertensão e aumento do colesterol acometem mais pessoas com aumento da gordura abdominal. Por isso, é importante a avaliação da distribuição da gordura corporal pela circunferência abdominal. Os valores ideais são abaixo de 88 cm, em mulheres, e 102 cm, nos homens.

Dicas para evitar a obesidade

- Tenha uma alimentação balanceada, rica em frutas, verduras e cereais. Alimente-se de 3 em 3 horas.
- Evite alimentos açucarados e gordurosos, principalmente os muito calóricos, como sorvetes, frituras, doces e salgados.
- Pratique atividades físicas, pelo menos 3 vezes por semana durante 30 minutos. Isso melhorará sua disposição, seu bem-estar, seu condicionamento físico,

irá ajudar na redução de peso e no alívio de algumas dores nas articulações e nos músculos.

- Para identificar possíveis erros na sua alimentação, uma boa estratégia é fazer um diário alimentar. No dia anterior à consulta, anote tudo o que você comer, descrevendo os horários e as quantidades de cada alimento em uma lista e leve para o seu médico ou para o nutricionista. Assim, fica mais fácil planejar uma boa alimentação.

