

Obesidade

Definida como um acúmulo excessivo de gordura, é definida pela OMS como a “epidemia do séc. XXI”, com números que triplicaram no último meio século.



Em Portugal, mais de metade da população tinha excesso de peso ou obesidade

[dados do Inquérito Nacional de Saúde do INE, 2019]



Alimentação

As diretrizes de alimentação saudável ditam uma alimentação equilibrada, rica em verduras.

Alguns pontos a ter em conta:

- ➔ Fazer múltiplas refeições, em pouca quantidade; evitar a fome excessiva e o reflexo de comer em excesso
- ➔ Comer devagar; evitar ecrãs. A pressa e a distração levam a comer em excesso.
- ➔ Planear a alimentação e privilegiar refeições de casa; não recorrer à fast food.



➔ Seguir a regra dos 50-25-25: o prato típico deve ter:

50% de verduras, 25% de proteína e 25% de carboidratos.

- ➔ Usar a sopa como entrada; é repleta de verduras e ajuda à saciedade.
- ➔ Ter e usar lista de compras. Dificultar ter alimentos ricos em calorias em casa.
- ➔ Conhecer os rótulos, estar atento aos “açúcares escondidos”; preferir ingrediente simples da qual se conhece a composição.

Exercício

De uma forma simples, o exercício previne a obesidade e os malefícios do excesso de peso.

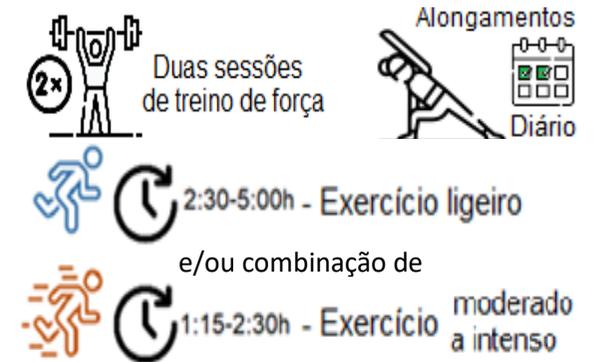
É o **único** método comprovado de aumentar a taxa metabólica e de “queimar” gorduras.

Desde que adequado ao estado de saúde e preparação física, está **sempre** associado a benefícios.

Promove a saúde cardiovascular: fortalece o músculo cardíaco, relaxa os vasos e diminui a pressão arterial.

Ajuda na saúde sexual e fertilidade

Recomendações de exercício semanal:

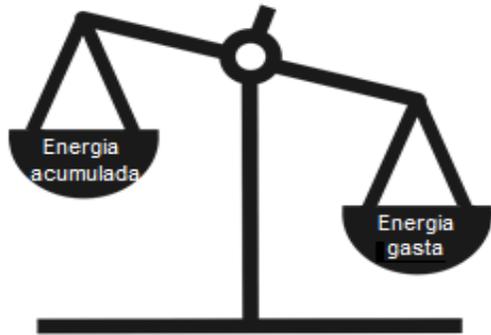


Melhora a resistência ao cansaço, diminui a probabilidade de quedas.

Melhora o perfil glicémico ao melhorar a sensibilidade da insulina e outras incretinas.

Promove o bem-estar mental e a resiliência.

O que a causa?



Deve-se a um balanço calórico positivo, isto é, à ingestão de demasiadas calorias face à energia despendida no dia a dia.

Uma dieta desequilibrada, rica em hidratos simples e gorduras insaturadas, bem como o sedentarismo, são os fatores negativos mais importantes no ganho de peso.

Efeitos negativos?

Muitos e perigosos.

A obesidade, **isoladamente**, tem efeitos:

- Probabilidade de AVC: **duplica**.
- Probabilidade de Enfarte: aumenta em 20%.
 - Mas a probabilidade de lhe sobreviver também é cerca de 20%.
- Risco de desenvolver diabetes: **80 vezes superior**.
- Risco de Artrose: **2 a 5 vezes superior**.
- Está associada a 17 tipos diferentes de cancro, que representam **metade** de todos os diagnósticos de cancro.



Preocupada/o com o seu peso e riscos que este pode trazer para a sua saúde?

A USF CelaSaúde preocupa-se com a saúde dos seus utentes e aborda ativamente a prevenção da obesidade e das suas múltiplas complicações.

Nas consultas com o seu médico(a) de família e nas consultas de enfermagem estamos ao dispor para esclarecer dúvidas e dar conselhos para ter um estilo de vida saudável.

Contactos:

910 711 725 960 183 414
239 488 639

usf.celasaude@arscentro.min-saude.pt

USF CelaSaúde

Alameda Dr. Armando Gonçalves, 40
3000-059 Coimbra
(Antigo Hospital Pediátrico)

Elaborado por Dr Luís Pimenta (IFE 1º Ano MGF-USF CelaSaúde)	Revisto por Dr Luís Pinto
PO.03-PROC.04-MOD.23	fevereiro 2022

Obesidade

Um excesso de desafios.

**Informações aos utentes,
para consciencializar, ajudar,
prevenir e tratar a obesidade**

