



# Obesidade

## UM PROBLEMA DE PESO

A obesidade é um problema actual. Os quilos em excesso arrastam doenças, sobretudo as do coração. É, pois, em nome da saúde que se deve vigiar o peso.

### ENERGIA VERSUS GORDURA

Os alimentos fornecem calorias que funcionam como combustível para o organismo. São usadas como energia em todas as actividades ou armazenadas sob a forma de gordura. Se estas reservas não forem gastas, dão origem ao excesso de peso e, em última instância, à obesidade.

**São vários os factores que contribuem para este desequilíbrio:**

- Alimentação demasiado calórica
- Inactividade física
- Genética
- Consumo de álcool e tabaco
- Idade
- Algumas doenças e medicamentos

### O QUE É DEMAIS...

A obesidade é muito mais do que um problema de peso: as pessoas obesas correm um risco significativo de desenvolver outras doenças como por exemplo do foro cardiovascular. **São várias as patologias associadas à obesidade:**

- Hipertensão arterial (pressão arterial elevada)
- Colesterol elevado
- Doença coronária (doença das artérias do coração)
- Diabetes do tipo 2
- Osteoartrite (doença das articulações)
- Apneia do sono (falta de ar durante o sono)
- Alguns tipos de cancro

### AS MEDIDAS QUE CONTAM

Perante esta realidade, há que conhecer o grau de risco. E, mais do que a balança, há duas medidas essenciais:

**ÍNDICE DE MASSA CORPORAL (IMC)** - trata-se de uma fórmula que relaciona o peso e a altura para classificar a obesidade:  $\text{Peso (kg)} / \text{Altura}^2 \text{ (m)}$

**PERÍMETRO ABDOMINAL** - permite medir a gordura acumulada na região da cintura

ÍNDICE DE MASSA CORPORAL	
IMC > 25 Kg / m <sup>2</sup>	Excesso de peso
IMC > 30 Kg / m <sup>2</sup>	obesidade

A obesidade corresponde a um IMC igual ou superior a 30 kg/m<sup>2</sup> e considera-se excesso de peso um IMC superior a 25 kg/m<sup>2</sup>.

Quando há obesidade ou um perímetro abdominal superior a 102 cm para os homens e 88 cm para as mulheres o risco de complicações está muito aumentado.

### UM COMPROMISSO COM A SAÚDE

Antes de chegar a estes valores, o melhor é prevenir. Como? **Alterando o estilo de vida por forma a:**

**COMER MELHOR** - reduza a quantidade diária de calorias, corte no sal e no açúcar, adopte formas mais saudáveis de cozinhar (cozidos e grelhados);

**SER MAIS ACTIVO** - inicie uma actividade física regular, como a caminhada (30 minutos de marcha) ou a natação.

Estas são também medidas úteis para eliminar os quilos a mais, no âmbito de um plano de tratamento que pode incluir ainda:

**MEDICAMENTOS** - Existem substâncias indicadas para pessoas com um IMC superior a 30 e sem factores de risco adicionais e para as que, tendo um IMC igual ou superior a 27, apresentam outras doenças que beneficiariam da perda de peso.

São substâncias sujeitas a receita médica.

**PRODUTOS DE SAÚDE** - Actuam sobre a saciedade e a absorção de gordura, apresentam-se como chás e suplementos: não sendo sujeitos a receita, requerem o aconselhamento farmacêutico pois existem contra-indicações e efeitos secundários que importa acautelar.

### COM A AJUDA DESTA FARMACIA

A obesidade é um problema de saúde pública, um problema ao qual os farmacêuticos estão atentos. Na sua farmácia, encontra informação e orientação sobre os factores de risco da obesidade, sua prevenção e tratamento. Pode ainda determinar o IMC e o perímetro abdominal e ficar a saber qual é a relação entre o seu peso e a sua saúde. E se já está a seguir algum tratamento, confie no seu farmacêutico para o/a orientar no esclarecimento de dúvidas e na adopção dos cuidados mais adequados.