

“

A obesidade tem consequências importantes para a saúde da população. Durante a infância ela está relacionada ao aumento do risco futuro de desenvolvimento de doenças cardíacas, como a hipertensão arterial (pressão alta), diabetes e alteração nos níveis de colesterol. Além disso, sabemos que a obesidade é um fator de risco para desenvolvimento de alguns tipos de câncer, como o de intestino e próstata, nos homens, e de câncer de mama, ovário e endométrio, nas mulheres. É muito importante que se previna a obesidade desde a infância com a adoção de hábitos de vida saudáveis, como a prática de atividades físicas regularmente e alimentação balanceada.

Dra. Ariane Macedo

Cardio-oncologista membro do Comitê Científico do Instituto Lado a Lado pela Vida

”

INSTITUTO
LADO A LADO
PELA VIDA



WWW.LADOALADOPELAVIDA.ORG.BR

Obesidade



Precisamos
falar mais e sem
preconceito
sobre isso

É proibido jogar este folheto em via pública.

OBESIDADE

Para a **Organização Mundial da Saúde (OMS)**, a obesidade é um dos maiores problemas de **saúde pública no mundo**. É uma doença crônica e multifatorial, ou seja, fatores genéticos, metabólicos, sociais, psicológicos e ambientais estão envolvidos.

O **sobrepeso** e a **obesidade** são ainda fatores de risco para outras doenças crônicas, como diabetes, **doenças cardiovasculares e o câncer**.



PREVENÇÃO

Reduzir a ingestão de gorduras;

Substituir as gorduras saturadas pelas insaturadas;

Aumentar o consumo de frutas, verduras, legumes, cereais integrais e frutas secas;

Reduzir a ingestão de açúcar e sal;

Acompanhamento médico para detectar se o excesso de peso não está relacionado a alguma enfermidade, como problemas na tireoide, por exemplo.

ABAIXO O SEDENTARISMO



A atividade física é muito importante para manter o **corpo saudável** e uma aliada para **combater a obesidade**.

Recomenda-se ao menos **150 minutos por semana** de **atividade física** de **intensidade moderada**, o que reduz o risco de **doenças cardiovasculares, diabetes** e alguns **cânceres**.

Pequenas mudanças nos hábitos do **dia a dia** podem fazer a **diferença**: *troque o elevador pelas escadas; dispense o carro sempre que possível; leve seu cachorro para passear, etc.*

RAZÕES PARA INCLUIR 30 MINUTOS DE ATIVIDADE FÍSICA



- Redução da pressão arterial;
- Melhora na resistência insulínica;
- Mais disposição para as tarefas diárias;
- Alívio do stress;
- Redução da depressão;
- Prevenção de doenças cardiovasculares e osteoporose.



SINAL DE ALERTA

O **Índice de Massa Corporal (IMC)** é uma medida validada pela OMS, de classificação de obesidade. Conheça o seu. O diagnóstico, porém, deve ser confirmado por um médico.

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso (quilograma)}}{\text{Altura X Altura (metros)}}$$

Menor que 18,5 kg/m ²	Abaixo do peso
Entre 18,5 e 24,9 kg/m ²	Peso normal
Entre 25 e 29,9 kg/m ²	Sobrepeso
Entre 30 e 34,9 kg/m ²	Obesidade grau 1
Entre 35 e 39,9 kg/m ²	Obesidade Grau 2
Acima de 40 kg/m ²	Obesidade Grau 3