

## OBESIDADE UM PROBLEMA DE PESO

ESTA FARMÁCIA CUIDA DE SI



### COM A AJUDA DO SEU FARMACÊUTICO

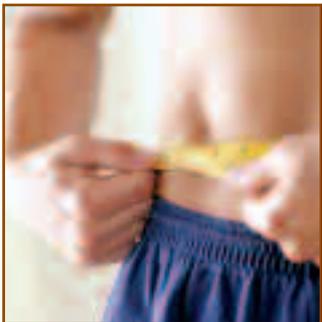
A obesidade é um problema de saúde pública, um problema ao qual os farmacêuticos estão atentos. Na sua farmácia, encontra informação e orientação sobre os factores de risco da obesidade, sua prevenção e tratamento. Pode ainda determinar o IMC e o perímetro abdominal e ficar a saber qual é a relação entre 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.



## OBESIDADE UM PROBLEMA DE PESO

ESTA FARMÁCIA CUIDA DE SI

**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 > 25 Kg/m <sup>2</sup>	excesso de peso
IMC > 30 Kg/m <sup>2</sup>	obesidade



**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

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.