

Obesidade

O que é obesidade: Enfermidade caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura corporal. Está associada a problemas de saúde, ou seja, traz prejuízos à saúde do indivíduo. É uma doença grave, crônica, de cura difícil e recidiva frequente.

Como se desenvolve ou se adquire: Aspectos genéticos, ambientais e comportamentais são associados ao ganho de peso. Porém, o aumento da ingestão alimentar e a redução da atividade física são as principais causas. O peso é o balanço de tudo o que se come e de tudo o que se gasta.

O que se sente: O excesso de gordura corporal não provoca sinais e sintomas diretos, salvo quando atinge valores extremos. Pode ser causa de:

Doenças/Distúrbios	
Pressão alta	Distúrbios do sono
Varizes	Osteoartrite (problemas nas articulações)
Diabetes	Distúrbios menstruais
Câncer	Infarto

Assim, pacientes obesos apresentam risco aumentado de uma série de problemas, o que faz com que tenham diminuição muito importante da expectativa de vida.

Como o médico faz o diagnóstico e prevê

risco: O cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC) é realizado da seguinte forma:

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso}}{\text{Altura} \times \text{Altura}}$$

IMC (Kg/m ²)	Tipo de obesidade	Grau de risco
18 a 24,9	Ausente	Ausente
25 a 29,9	Sobrepeso	Moderado
30 a 34,9	Obesidade Grau I	Alto
35 a 39,9	Obesidade Grau II	Muito Alto
40 ou mais	Obesidade Grau III	Extremo

Relação Cintura-Quadril: Existem riscos metabólicos quando é maior do que 0,9 no homem e 0,8 na mulher. A simples medida da circunferência abdominal também é considerada indicador do risco de complicações da obesidade:

Sexo	Risco aumentado	Risco muito aumentado
Homem	94 cm	102 cm
Mulher	80 cm	88 cm

Papel do médico: a consulta médica com o objetivo de esclarecer todos os detalhes referentes ao diagnóstico e às diversas repercussões da obesidade devem anteceder qualquer decisão a ser tomada pelo indivíduo obeso.

Como se trata: A reeducação alimentar e o aumento da atividade física são fundamentais. Pode estar indicado também o tratamento comportamental envolvendo o psiquiatra e/ou psicólogo. Nos casos de obesidade secundária a outras doenças, o tratamento deve ser dirigido para a causa do distúrbio.

IMPORTANTE: O tempo gasto para se chegar ao IMC de "Peso Saudável" deve ser o mesmo que o paciente levou para chegar ao peso atual (da obesidade).

Benefícios da atividade física: Não deve ser a solução isolada para a perda de peso, mas:

- Aumenta a perda de massa gorda;
- Ajuda na manutenção da perda de peso;
- Melhora a saúde metabólica e cardiovascular, independentemente da perda de peso.

Como se previne: Dieta saudável deve ser sempre incentivada já na infância. A dieta deve estar incluída em princípios gerais de vida saudável, na qual se incluem a atividade física, o lazer, os relacionamentos afetivos adequados e a estrutura familiar organizada.

Aquele paciente que obteve sucesso em perder peso tem que saber que o tratamento de manutenção deve incluir a prática de atividade física e de alimentação saudável.