Gym Q

Atualmente a obesidade é uma das doenças mais comuns. “Uma em cada oito pessoas, no mundo, vive com obesidade. Genebra, 1º de março de 2024 - Um novo estudo divulgado pela Lancet, com dados de 2022, mostra que mais de um bilhão de pessoas vivem com obesidade no mundo.”

-*[Pan American Health Organization (PAHO)](https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwi5hsb7quKMAxXMRLgEHax7OKAQFnoECBkQAw&url=https%3A%2F%2Fwww.paho.org%2Fpt%2Fnoticias%2F1-3-2024-uma-em-cada-oito-pessoas-no-mundo-vive-com-obesidade%23%3A~%3Atext%3DGenebra%252C%25201%25C2%25BA%2520de%2520mar%25C3%25A7o%2520de%2Cvivem%2520com%2520obesidade%2520no%2520mundo.&usg=AOvVaw0DPO6YuqJW7xOZ-_pOdd_K&opi=89978449)*

A obesidade é uma doença que afeta não apenas questões estéticas, mas principalmente questões de saúde.

A obesidade é diretamente relacionada ao aumento no risco de diversas doenças, como a diabetes tipo 2, hipertensão, problemas cardiovasculares, distúrbios respiratórios e até alguns tipos de câncer. Essa condição afeta pessoas de todas as idades e de diferentes classes socioeconômicas de todo o mundo.

Frente a esse cenário, promover a educação sobre hábitos saudáveis e incentivar a prática deles, é algo fundamental, pois o prejuízo dessa doença não afeta somente problemas no bem-estar físico, mas também na saúde mental. Uma das principais formas de prevenção é o acesso a informações assertivas referentes ao assunto. Entretanto, é comum a população ser “bombardeada” com informações e dicas baseadas em mitos e sem qualquer tipo de fundamento.