

Benefícios da perda de peso

Uma **redução** de pelo menos **5%** (ex. 5kg em 100kg) do **peso corporal** inicial, é suficiente para obter **benefícios**, clinicamente significativos, nas patologias associadas ao excesso de peso.



Esta **perda de peso** determina:

- ✓ ↓ **níveis de colesterol** - em doentes com **dislipidemia**
- ✓ ↑ da **sensibilidade à insulina**, ↓ dos **níveis de açúcar** no sangue, na **diabetes mellitus tipo 2**
- ✓ ↓ significativa da pressão arterial, perante **hipertensão arterial**
- ✓ ↑ da **longevidade** (numero de anos de vida)
- ✓ **melhoria** da **auto-estima** e do **humor**

É fundamental **conhecer** esta condição de saúde, **preveni-la**, e **resolvê-la** quando já existe, no sentido de **evitar as complicações** que lhe estão associadas!



Riscos associados à pré-Obesidade

Como os prevenir?

O que é?

A **Pré-obesidade** resulta de uma acumulação excessiva de massa gorda corporal, que pode condicionar um agravamento do estado de saúde.

Segundo a Organização Mundial de Saúde, esta é diagnosticada através do cálculo do **índice de massa corporal (IMC = peso/estatura²)**.

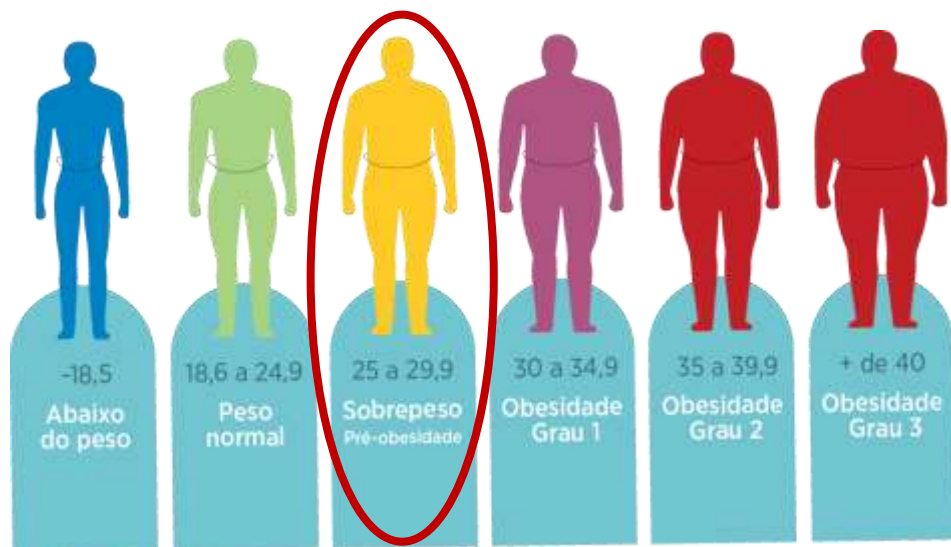
O **perímetro da cintura (PC)** é também um importante marcador, permitindo estimar a **gordura abdominal** - a acumulação de gordura nesta região associa-se a um **maior risco** para a saúde.

Pré-Obesidade

IMC (25,0 – 29,9) Kg/m²

e

PC > Estatura/2



Causas?

Resulta de um **desequilíbrio no balanço energético** - ingestão que é superior ao dispêndio de energia.



- ✓ **↑ ingestão** de alimentos com **elevada densidade energética**, elevado teor de gorduras, açúcares e sal e pobres em vitaminas e minerais
- ✓ **↓ da atividade física** (sedentarismo das formas laborais e dos meios de transporte) - **Não permite compensar** as alterações no padrão alimentar!

Consequências/Riscos?

De entre as **complicações** que decorrem do excesso de peso, salientam-se as:

- ✓ **metabólicas** - diabetes mellitus, dislipidemia (aumento dos níveis de colesterol), hipertensão arterial, doença cardiovascular e digestiva
- ✓ **mecânicas** - doença osteoarticular ("desgaste" dos ossos e articulações) e respiratória
- ✓ **psico-sociais** - perda de autoestima, depressão, ansiedade, alterações do comportamento alimentar, isolamento social e discriminação laboral

Este constitui, portanto, um problema sério com múltiplas consequências!



Esta **transição** pode ser relativamente rápida! O objetivo é conseguir **evitá-la**! Promover a **regressão** da **pré-obesidade** para um peso normal, através da **modificação de estilos de vida**:

- ✓ hábitos alimentares
- ✓ atividade física