

Obesidade

Coloque
sua saúde
na balança.





OBESIDADE

A obesidade é o excesso de gordura corporal ou quando o peso do corpo ultrapassa em 20% o peso ideal. Ela é considerada uma doença crônica e precisa ser tratada.

REGIMES, DIETAS. O QUE FAZER?

- Hoje, por influência da mídia, esse assunto está cada vez mais evidente. Mas até que ponto está correto?
- O correto é termos uma alimentação saudável, que atenda às necessidades do nosso corpo, evitando doenças sérias.
- É incorreto acreditarmos em poções mágicas que nos farão perder peso de um dia para o outro.
- Ainda não existe nada melhor do que revermos nossos hábitos alimentares e praticarmos exercícios físicos.
- Faça amizade com a balança.

PESO IDEAL

Para conhecer seu peso ideal, basta calcular o seu Índice de Massa Corpórea - IMC, padrão internacional para avaliar o grau de obesidade.

Para calcular, divida seu peso pela sua altura².

Exemplo:

Pessoas com 1,70m e 80kg

$$\text{IMC} = 80 / 1,70^2$$

$$\text{IMC} = 80 / 2,89$$

$$\text{IMC} = 27,68$$

A pessoa está com sobrepeso. Começar a praticar exercícios é fundamental.

Categoria	IMC
Abaixo do peso	Abaixo de 18,5
Peso normal	18,5 - 24,9
Sobrepeso	25,0 - 29,9
Obesidade Grau I	30,0 - 34,9
Obesidade Grau II	35,0 - 39,9
Obesidade Grau III	40,0 e acima



POR QUE FICAMOS OBESOS?

São várias as causas: fatores genéticos, hormonais, excesso de ingestão alimentar, sedentarismo, medicamentos, estresse físico e emocional.

QUE MALES ELA PROVOCA AO ORGANISMO?

A obesidade ocasiona muitos males à saúde, entre eles:

diabetes, pressão alta, aterosclerose, infarto do miocárdio, derrame cerebral, gangrena, aneurisma (dilatação nas artérias). Principalmente se for associada a fatores de risco: tabagismo, estresse e alcoolismo.

DICAS PARA PERDER OU MANTER O PESO

- Prefira peixes, frango sem pele ou carnes magras, retirando toda a gordura visível e procure consumi-los grelhados, assados e com pouco óleo.
- Evite carnes gordurosas, vísceras (fígado, coração, moela e rins), embutidos (lingüiça, paio, salsicha), frios (mortadela, presunto, salame) e frutos do mar.
- Consuma pães com pouca gordura (light, diet).
- Prefira leite e iogurte desnatados, queijo branco ou ricota.

- Modere o consumo de ovos; dê preferência à clara ou ao ovo sem colesterol.
- Use margarina com óleo vegetal e pouca quantidade de gordura saturada; use apenas óleos vegetais (girassol, milho, soja, canola, azeite de oliva).
- Evite frituras, banha de porco, gordura de coco.
- Consuma verduras, legumes e frutas diariamente.
- Lembre-se de que as bebidas alcoólicas têm muitas calorias e devem ser evitadas pelas pessoas que precisam perder peso.
- Não tenha pressa em alimentar-se, procure mastigar bem os alimentos antes de ingeri-los.
- Exercícios físicos como caminhadas pelo menos três vezes por semana durante 30 minutos ajudam a controlar o peso.
- Evite a auto-medicação. Não são todas as pessoas que podem tomar remédios para emagrecer. Somente um médico pode receitá-los.
- Faça regularmente uma avaliação médica para verificar como está sua saúde.





Temos muita vida pela frente.