

## Evite a obesidade

- Faça, pelo menos, três refeições (café da manhã, almoço e jantar, sempre com alguma fonte proteica para aumentar a saciedade) e dois lanches saudáveis por dia que podem ser frutas, castanhas, iogurte natural, grãos. Não pule as refeições.
- Inclua diariamente seis porções do grupo de cereais (arroz, milho, trigo, pães e massas), tubérculos (como as batatas) e raízes (como a mandioca/macaxeira/aipim) nas refeições. Dê preferência aos grãos integrais e aos alimentos naturais.
- Coma diariamente, pelo menos, três porções de legumes e verduras como parte das refeições e três porções ou mais de frutas nas sobremesas e lanches.
- Coma feijão com arroz todos os dias ou, pelo menos, cinco vezes por semana. Esse prato brasileiro é uma combinação completa de proteínas e bom para a saúde.
- Consuma diariamente três porções de leite e derivados e uma porção de carnes, aves, peixes ou ovos. Retirar a gordura aparente das carnes e a pele das aves antes da preparação torna esses alimentos mais saudáveis.
- Consuma, no máximo, uma porção por dia de óleos vegetais, azeite, manteiga ou margarina. Fique atento aos rótulos dos alimentos e escolha aqueles com menores quantidades de gorduras trans.
- Evite refrigerantes e sucos industrializados, bolos, biscoitos doces e recheados, sobremesas doces e outras guloseimas como regra da alimentação.
- Diminua a quantidade de sal na comida e retire o saleiro da mesa.
- Evite consumir alimentos industrializados com muito sal (sódio), como hambúrguer, charque, salsicha, linguiça, presunto, salgadinhos, conservas de vegetais, sopas, molhos e temperos prontos.
- Beba, pelo menos, dois litros (seis a oito copos) de água por dia, pode calcular o consumo de água como 35ml X Kg, Ex.: pessoa com 50kg X 35 ml =1750 ml. Dê preferência ao consumo de água nos intervalos das refeições.
- Torne sua vida mais saudável. Pratique, pelo menos, 30 minutos de atividade física todos os dias e evite as bebidas alcoólicas e o fumo.
- Mantenha o peso dentro de limites saudáveis.

## Qual o tratamento para obesidade



Evite dietas milagrosas



Procure a ajuda de nossos profissionais de saúde na Atenção Primária no Centro Médico Hospitalar em Londrina

O plano que mais cresce também é o que mais cuida

Você e sua família merecem.



ANS 32675-5

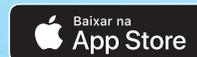
### Referências

Relatório público do Sistema Nacional de Vigilância Alimentar-2021  
Brasil. Ministério da Saúde. Manual de atenção às pessoas com sobrepeso e obesidade no âmbito da Atenção Primária à Saúde (APS) do Sistema Único de Saúde, 2022.  
Brasil. Ministério da Saúde. Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica: obesidade, 2014.

Versão 1 -Ago/24



Baixe o app do Hospitalar



# O que é preciso saber sobre obesidade

PLANO DE SAÚDE  
**Hospitalar**

☎ 0800 942 2881

R. Sen. Souza Naves, 1922  
Jardim Londrilar . Londrina . PR

☎ 43 3315.1919

[planohospitalar.org.br](http://planohospitalar.org.br)

PLANO DE SAÚDE  
**Hospitalar**



Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), obesidade é o excesso de gordura corporal que pode causar prejuízos à saúde. É uma doença crônica que afeta, em diferentes proporções, pessoas de todas as idades e todos os grupos sociais em países ao redor do globo

## Dados alarmantes no Brasil

Segundo o Índice de Massa Corporal (IMC) para idade:

- **15,8%** dos menores de **5 anos** e **33,9%** das crianças entre **5 e 9 anos** estão com excesso de peso ou obesidade.
- **32,7%** dos adolescentes estão com excesso de peso e **13,0%** com obesidade

Adultos maiores de 18 anos:

- Mais da metade dos adultos apresenta excesso de peso (**60,3%**, representando 96 milhões de pessoas)
- A obesidade é mais prevalente em mulheres (**62,6%**) do que em homens (**57,5%**)

Figura 1 - Excesso de peso e obesidade no Brasil



## O que é obesidade?

Tanto o sobrepeso quanto a obesidade se referem ao acúmulo excessivo de gordura corporal, que pode ser avaliado pela medida da circunferência abdominal e pelo índice de massa corporal.

### Como posso saber que estou com sobrepeso ou obesidade?

Você pode realizar um teste de duas formas.

#### 1. Circunferência abdominal

É a medida da circunferência abdominal e deve ser feita em cima da cicatriz do umbigo (ao redor do umbigo):

Homens - 94 cm

Mulheres - 80 cm

Evite medir após uma refeição pesada ou quando tiver acabado de realizar atividades físicas intensas.

#### 2. Índice de massa corporal

Para o cálculo do IMC são necessárias informações de peso (em quilogramas) e altura (em metros). A fórmula para o cálculo do IMC é peso (em kg) dividido pela altura 2 (em metros).

$$\text{IMC} = \frac{\text{peso (em kg)}}{\text{altura}^2 \text{ (em metros)}}$$

Após, compare seu resultado, com a tabela abaixo, classificação do estado nutricional para adultos (20 a 60 anos)

Quadro 1 - Classificação do estado nutricional para adultos (20 a 60 anos)

Classificação do estado nutricional	Pontos de corte
Baixo peso	<18,5 kg/m <sup>2</sup>
Eutrófico	≥18,5 e <25 kg/m <sup>2</sup>
Sobrepeso	≥25 e <30 kg/m <sup>2</sup>
Obesidade I	≥30 e <35 kg/m <sup>2</sup>
Obesidade II	≥35 e <40 kg/m <sup>2</sup>
Obesidade III	≥40 kg/m <sup>2</sup>

Fonte: OMS, 1995.

Para fazer o cálculo e descobrir se crianças estão com excesso de peso ou obesas, procure um pediatra.

## Quais os principais fatores de risco da obesidade?

A obesidade é uma doença crônica não transmissível (DCNT) de origem multifatorial e complexa, sendo considerada um grave problema de saúde pública.

Entre suas causas estão os fatores biológicos, históricos, ecológicos, econômicos, sociais, culturais e políticos.

A população brasileira sofreu significativa alteração no padrão de consumo alimentar nas últimas décadas, com a redução do consumo de alimentos básicos e aumento do consumo de alimentos ultraprocessados.

Os alimentos ultraprocessados são fabricados com processos e ingredientes cuidadosamente escolhidos para criar alimentos altamente rentáveis, duráveis, convenientes e mais palatáveis. Entretanto, são de baixo valor nutricional, com maior densidade energética, maior quantidade de açúcar livre, gordura total, gordura saturada e gordura trans, menos fibras, vitaminas e minerais.

Pessoas que ingerem alimentos ultraprocessados com frequência tem um maior IMC, maior circunferência da cintura e maiores chances de ocorrência de sobrepeso e obesidade.

## O Estigma da Obesidade

O estigma enfrentado pelos adultos com obesidade afeta negativamente a sua saúde, representado pelo aumento do ganho de peso, risco de diabetes, nível de cortisol, estresse oxidativo, proteína C Reativa, distúrbios alimentares, depressão, ansiedade, insatisfação com a imagem corporal, e se relaciona negativamente com a autoestima.

As crianças e adolescentes também são vulneráveis ao estigma da obesidade, a exemplo do bullying sofrido no ambiente escolar. A obesidade infantil e o estigma sofrido estão associados a baixa autoestima, rejeição corporal, transtornos alimentares, menor criação de relações sociais, comprometimento do rendimento escolar, isolamento social e depressão, bem como ingestão alimentar aumentada e menor realização de atividade física, o que é potencializado quando associado à pobreza e a outros determinantes

## Quais os riscos da obesidade?

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), a obesidade está associada a riscos para a saúde devido à sua relação com complicações metabólicas, como aumento da pressão arterial, dos níveis de colesterol e de triglicérides sanguíneos e resistência à insulina. Além disso, está relacionada:

- Acidente vascular cerebral, aneurisma, doenças cardiovasculares, infarto, doença renal, pré-eclâmpsia, diabetes, diabetes gestacional, amputação, perda da visão;
- 13 em cada 100 casos de câncer são associados ao excesso de peso; principais tipos de câncer associados à obesidade: mama, útero, cólon, próstata, fígado;
- Redução da qualidade de vida, depressão, ansiedade e baixa autoestima;
- Maior mortalidade por H1N1;
- Asma; apneia e DPOC;
- Refluxo gastroesofágico, colelitíase, síndrome metabólica, esteatose hepática, osteoartrite; doença renal; infertilidade feminina, amenorréia e incontinência urinária; disfunção erétil; complicações maternas e desfechos fetais adversos

## Alimentos diet e light

Fique atento aos produtos com denominações diet, light, low, free, que há algum tempo se avolumaram nas prateleiras dos supermercados.

**Estes alimentos também fornecem calorias e não podem ser consumidos de forma indiscriminada.** Nem todos os produtos diet e light, ao contrário do que se pensa, possuem redução calórica.

Tanto os produtos diet quanto os light podem apresentar um valor calórico significativo. Em alguns casos, um produto diet pode ser até mais calórico do que o não diet. Um bom exemplo é o chocolate diet, em cujo processo de produção é retirado o açúcar e aumentada a quantidade de gordura.

Aprenda a ler os rótulos e melhorar as suas escolhas no momento da compra, mais importante que a tabela nutricional, é a lista de ingredientes que o produto apresenta, de acordo com a ANVISA, em 2022, algumas mudanças na rotulagem facilitaram essa leitura. O primeiro ingrediente da lista é o que está em maior quantidade.