

Mai**SAÚDE**

### O que é Obesidade?

É uma doença caracterizada por aumento da gordura corporal, que pode levar a várias outras doenças e até à morte precoce.



Conheça as vantagens que o cartão Amigo do **PARANÁ** proporciona aos seus usuários. Cadastre-se!

Mai**SAÚDE**



**OBESIDADE**



Av. Marechal Floriano Peixoto, 228 cj 606/607 Centro  
Curitiba - PR CEP 80.010-130 tel 41 3223.3441  
[www.laboratorioparana.com.br](http://www.laboratorioparana.com.br)



Central de Atendimento  
(41) 3223-3441

# OBESIDADE

## Como identificar se uma pessoa é obesa?

O índice de massa corporal (IMC) é uma medida simples do grau de Obesidade.

Consiste na divisão do peso (em quilogramas) pelo quadrado da altura (em metros). Por exemplo: em uma pessoa com 90 kg e 1,70 m o IMC será:  
 $90 / (1,70 \times 1,70) = 32,1$ .

Nesse contexto, indivíduos com IMC entre 20 e 24,9 são considerados de peso normal, indivíduos com IMC maior ou igual a 30 são considerados obesos.

## Que outros fatores são importantes na pessoa obesa?

Além do IMC, a distribuição da gordura corporal é importante. A obesidade mais grave é a do tipo visceral, isto é, relacionada com o acúmulo de gordura na região do abdome. É a mais frequente associada às alterações cardiovasculares.

## Quais são as principais doenças associadas à Obesidade?

- Hipertensão arterial;
- Diabetes Mellitus;
- Alterações das gorduras no sangue (dislipidemias);
- Doença coronariana (que predispõe ao infarto);
- Doenças reumatológicas e ortopédicas.

## Por que uma pessoa torna-se obesa?

A Obesidade ocorre quando não há um balanço entre o que é ingerido nas refeições e o que o organismo gasta nas suas atividades. Quando um indivíduo ingere alimentos, esses servem para produzir a energia necessária para o funcionamento do corpo. Se há sobra de energia é porque a ingestão foi grande ou porque a atividade foi insuficiente para usar a energia produzida, que se transformou em gordura. O acúmulo de energia armazenada sob a forma de gordura leva à Obesidade.

## Existem fatores predisponentes à Obesidade?

Vários são os fatores que contribuem para que se instale a Obesidade, dos quais o fator genético é um dos mais importantes. Pessoas de famílias com Obesidade têm maior tendência a também serem obesas. Com menos frequência, outras doenças, como as endócrinas, podem estar associadas à Obesidade. O médico é a pessoa indicada para fazer o diagnóstico diferencial se um indivíduo apresenta a Obesidade primária ou se existe uma associação desta a outra doença.

## Como prevenir a Obesidade?

Alimentar-se corretamente e evitar o sedentarismo são as principais armas para se evitar o aumento progressivo de peso que pode chegar à Obesidade.

## Qual é o tratamento ideal para a Obesidade?

O tratamento da Obesidade somente deverá ser realizado sob orientação médica. Após o diagnóstico diferencial, o médico poderá estabelecer um programa de reeducação alimentar, com a adequação tanto da quantidade como da qualidade dos alimentos ingeridos. Associada à alimentação adequada, a prática de exercícios físicos, também sob indicação e supervisão médica, visa a aumentar a massa muscular e o gasto de calorias, favorecendo o emagrecimento. O tratamento com medicações (tanto as que auxiliam na diminuição da ingestão de calorias como as que aumentam o gasto energético, assim como as que reduzem a absorção das gorduras no intestino) poderá ser prescrito pelo médico assistente em casos selecionados.

