

7 DIAS DO CORAÇÃO

Para um ano com saúde

OBESIDADE UM PROBLEMA DOS TEMPOS MODERNOS



OBESIDADE

A obesidade é uma doença crónica que afeta cada vez mais pessoas, fruto de uma vida sedentária e de uma alimentação cada vez menos saudável.

O Índice de Massa Corporal (IMC), que se calcula dividindo o peso em quilogramas pelo quadrado da altura em metros ($IMC = kg / m^2$), permite avaliar se uma pessoa tem pré-obesidade ou obesidade:

- ♥ $IMC < 18.5$ baixo peso
- ♥ IMC entre 18.5 e 24.9 é considerado normal
- ♥ IMC entre 25 e 29.9 é considerado pré-obesidade
- ♥ IMC igual ou superior a 30 é obesidade

A chamada obesidade visceral ou abdominal pode ser avaliada através da medida da cintura. Nos homens o normal deve ser inferior a 94 cm e nas mulheres a 80 cm.

A OBESIDADE NÃO VEM SÓ...

A ela associam-se:

Hipertensão arterial, colesterol e triglicéridos elevados, diabetes, doença aterosclerótica (que pode conduzir a enfarte do miocárdio, acidente vascular cerebral (AVC) ou outros problemas vasculares), cansaço fácil, problemas ósseos e articulares, baixa autoestima, depressão, isolamento e exclusão social. De referir também o risco aumentado dos obesos para alguns tipos de neoplasias, como o cancro do cólon.

O QUE PROVOCA A OBESIDADE?

Nos dias de hoje, as principais causas para a obesidade são a alimentação incorreta (consumo excessivo de alimentos, sobretudo de produtos alimentares ricos em açúcares, gorduras e processados) e o sedentarismo, ou seja, a diminuição da atividade física. A energia fornecida pelos açúcares e gorduras que não é consumida é transformada e armazenada sob a forma de massa gorda.

VIRE AS COSTAS ÀS DIETAS DA MODA

Não existem dietas milagrosas, nem se emagrece de um dia para o outro. Muitas dessas dietas levam à perda de peso à custa da diminuição de água corporal e de massa muscular e não de gordura corporal. Isso pode trazer consequências negativas para o organismo.

Interiorize a matemática do emagrecimento: precisa de gastar mais calorias do que as que consome. É uma equação simples, que inclui uma dieta saudável e atividade física regular. É importante que a perda de peso e de gordura corporal ocorra de forma gradual para ser eficaz e saudável.

O caminho para ganhar mais saúde começa na motivação para mudar os hábitos alimentares e o estilo de vida.

TUDO DEPENDE DE SI!

Uma alimentação saudável deve ser variada e equilibrada, em sintonia com a tradicional Dieta Mediterrânea. Coma mais legumes, hortaliças e frutas, cozinhe com menos gordura (preferir azeite). Faça cinco a seis refeições por dia. Coma sem pressa, mastigando bem os alimentos. Opte por cereais integrais (pão, farinhas, massas, arroz e outros). Reduza muito o consumo de refrigerantes, bolos, bolachas e sobremesas doces. Evite alimentos com muita gordura, como queijos, natas, laticínios gordos, enchidos, produtos de salchicharia e derivados da carne, bem como fritos ou assados no forno com muita gordura.

MEXER-SE PODE SER DIVERTIDO!

Combata o sedentarismo: caminhe pelo menos 30 a 60 minutos por dia (objetivo: 10.000 passos/dia) para queimar calorias e melhorar a saúde cardiovascular; brincar com os filhos ou netos, levá-los ao parque, caminhar com os amigos, dançar ou andar de bicicleta são atividades que podem ajudar muito; prefira as escadas ao elevador, não use o carro para pequenas distâncias. A atividade física moderada previne a hipertensão arterial, ajuda a reduzir os níveis de colesterol das LDL (mau colesterol) e aumenta o colesterol das HDL (bom colesterol), ativa a circulação sanguínea, diminui em 17% o risco de enfarte do miocárdio e aumenta a capacidade funcional.

7 DICAS COM PESO E MEDIDA

1. Consulte um médico ou nutricionista antes de iniciar qualquer programa de emagrecimento;
2. Estabeleça objetivos reais e metas a atingir para obter um peso saudável;
3. Tenha hábitos alimentares saudáveis: coma mais legumes, hortaliças, leguminosas, fruta e fibras alimentares. Reduza o consumo de gorduras e açúcares;
4. Faça cinco a seis refeições por dia, não saltando nenhuma refeição nem exagerando nas quantidades;
5. Evite bebidas alcoólicas, sumos e refrigerantes;
6. Modifique as suas rotinas diárias para fazer uma alimentação mais saudável e combater o sedentarismo;
7. Faça mais exercício físico começando por uma caminhada diária (objetivo: 10.000 passos por dia).

**ESTE FOLHETO TEM A APROVAÇÃO
DA SOCIEDADE PORTUGUESA
DE CARDIOLOGIA**

Revisão de: Janeiro de 2020

Próxima revisão: Janeiro de 2023

ORGANIZAÇÃO:



Liga dos Amigos do Serviço

Cardiologia

Hospital de São Bernardo - Setúbal

COLABORAÇÃO:



CENTRO HOSPITALAR
DE SETÚBAL, E.P.E.



SETUBAL
MUNICÍPIO PARTICIPADO



**Setúbal
Saudável**
GABINETE DE SAÚDE