

Dia Internacional de Combate a Obesidade

Outubro foi o mês escolhido para a luta contra a obesidade. O dia 11 é o Dia Internacional de Combate à Obesidade e objetiva estimular as pessoas a optarem por atividades preventivas e saudáveis. A Organização Mundial de Saúde (OMS) aponta a obesidade como um dos maiores problemas de saúde pública no mundo por acometer um bilhão de pessoas. Sendo que hoje no Brasil, o excesso de peso já acomete 50% da população brasileira.



É importante enfatizar que a obesidade não é apenas um problema estético, mas é um importante fator de risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares, diabetes, pressão alta, colesterol alterado entre outras.

Como diagnosticar?

Para seu diagnóstico, o parâmetro utilizado mais comumente é o Índice de Massa Corporal (IMC), calculado a partir da fórmula: $\frac{\text{peso}}{\text{altura}^2}$. Consideram-se obesas as pessoas com IMC superior a 30.

Tratamentos

Tratamentos como a cirurgia de redução de estômago e o uso de medicamentos devem ser indicados e acompanhados por médicos especializados no assunto.

A forma mais recomendada para o combate a essa doença é a adoção de um estilo de vida mais saudável, como a obesidade é provocada por uma ingestão de energia que supera o gasto do organismo é necessário uma menor ingestão de calorias e aumento das atividades físicas. Essa mudança não só provoca redução de peso e reversão da obesidade, como facilita a manutenção do quadro saudável.

Não deixe que a briga com a balança comprometa sua saúde, procure um especialista e adote hábitos mais saudáveis!

Fonte: ABESO e OMS