

# Obesidade: sintomas, tratamentos e causas

Segundo a [definição pela OMS](#), a **obesidade** é uma condição **crônica** caracterizada pelo **acúmulo excessivo de gordura** que pode trazer consequências à saúde.

Atualmente, a obesidade é considerada uma **epidemia mundial** devido ao perfil alimentar e também pelo predomínio do sedentarismo na sociedade.

Conheça mais sobre a prevalência, fatores de risco e medidas de promoção e prevenção da saúde. Boa leitura!

## Obesidade: problema de saúde pública

A **obesidade** se tornou prioridade nas políticas públicas. Existe uma crescente prevalência e ampla associação com **doenças crônicas não transmissíveis**, principalmente as doenças cardiovasculares.

O Brasil tem cerca de **18 milhões de obesos**. Ao somar a população com sobrepeso, o número se eleva para **70 milhões**, o dobro em relação há 3 décadas.

Além disso, as doenças crônicas estão cada vez mais comuns ao longo dos anos devido ao envelhecimento populacional. Por isso, é muito importante a promoção da saúde e prevenção de comorbidades para melhoria da qualidade de vida da população. Ainda mais pela associação com a obesidade.

## Epidemiologia

A obesidade tem atingido todas as faixas etárias, em ambos os sexos e em todos os níveis sociais. No entanto, de acordo com o artigo [“Obesidade e políticas públicas: concepções e estratégias adotadas pelo governo brasileiro”](#), a velocidade de crescimento é mais expressiva na população com **menor rendimento familiar**.

Em 2013, a prevalência encontrada em relação ao excesso de peso em adultos é de 56,9%, enquanto que o obeso é de 20,8%.

O **excesso de peso** é mais prevalente nas regiões mais desenvolvidas, como Sul, Sudeste e Centro-Oeste, mas já observa-se tendência no aumento dos índices de obesidade nas regiões Norte e

Nordeste. Em contrapartida, houve um **declínio** acelerado na prevalência de **desnutrição** em crianças e adultos da população brasileira.

## Obesidade e as mudanças na alimentação

A obesidade possui etiologia **multifatorial** com presença de diversos fatores de risco associados. Mas essa ascensão da obesidade no mundo pode ser devido ao fenômeno de transição nutricional associada a sociedade moderna e industrializada.

O ganho excessivo de peso tem como determinantes as mudanças nos padrões de alimentação e de atividade física das populações.

Em relação às **modificações na alimentação**, há uma crescente incorporação da dieta “ocidental” ou dieta moderna. Ela é caracterizada por uma dieta rica em gordura, principalmente as de origem animal, açúcares e alimentos industrializados e **ultra processados**. Contudo, observa-se **redução do consumo de fibras** e outros carboidratos complexos na alimentação.

Outro contribuinte nesse processo é a **redução da prática de exercícios físicos** e aumento do **sedentarismo** na população. Essa mudança é atribuída a **intensa carga horária de trabalho** e falta de lazer da vida moderna, o que contribui para redução de tempo disponível para os cuidados com a saúde e bem estar.

## Outros fatores de risco

A obesidade é causada por diversos outros **fatores** como:

- Mudanças em momentos da vida ( casamento, viuvez, separação)
- Situações de violência familiar
- Fatores psicológicos (estresse, ansiedade, depressão e compulsão alimentar)
- Efeitos adversos de fármacos (psicofármacos e corticoides)
- Suspensão abrupta do tabagismo
- Consumo excessivo de álcool
- Redução drástica de atividade física

## Diagnóstico e classificação

Segundo a classificação pelo **CID-10** (Classificação Internacional de Doenças), a obesidade é categorizada no item de **doenças endócrinas, nutricionais e metabólicas**.

O diagnóstico de [sobrepeso/obesidade](#) em adultos é realizado por meio do **Índice de Massa Corporal**, calculado como a razão entre a massa corporal pela estatura ao quadrado. No entanto, um fator limitante do IMC é que não é possível analisar a composição corporal do paciente.

Segundo a OMS, o peso normal é quando o IMC está entre 18,5 e 24,9, enquanto que a **obesidade** é o IMC **acima de 30**.

É de extrema importância o diagnóstico precoce e atuação ativa nas mudanças dos hábitos de vida, devido a [associação](#) com o alto risco de adoecimento e morte, sendo um importante fator de risco para as doenças crônicas não transmissíveis.

## Obesidade associada a outras doenças crônicas

O obeso tem mais propensão ao [desenvolvimento](#) das seguintes doenças:

- Hipertensão arterial sistêmica;
- Doenças cardiovasculares;
- Resistência insulina;
- Diabetes mellitus tipo 2.

## Benefícios da atividade física

Dentre os inúmeros motivos para promoção à saúde, é fundamental a mudanças dos hábitos de vida com [alimentação adequada e saudável](#). Além disso, as **práticas de atividade física**, melhorando a performance física, respiratória e cardiovascular.

A prática de atividade física possui muitos benefícios, por exemplo:

- Fortalecimento das estruturas ósseas e musculares;
- Reduz a pressão arterial;
- Combate o estresse;
- Proporciona o bem-estar psicológico;
- Evita o risco de osteoporose, diabetes e doenças cardiovasculares;
- Aumenta a autoestima;
- Melhora a postura;
- Age contra a obesidade.

A atuação da [Atenção Primária à Saúde](#) fortalece medidas de [incentivo](#), apoio e proteção à **adesão**

das práticas saudáveis. Além disso, também **difunde as informações** para promoção da saúde e alimentação saudável, com observação dos rótulos nutricionais dos alimentos e guias alimentares.

## Prevenção da obesidade infantil

A **obesidade infantil** nos EUA acomete 1 a cada 5 crianças. A tendência dessa taxa é de aumentar com a idade da criança.

Dessa forma, as doenças como Hipertensão, Dislipidemia, Doença hepática e distúrbios do sono, consideradas como doenças comuns no adulto, são cada vez mais comuns nas crianças e adolescentes associadas à obesidade.

Para o **combate e prevenção** da obesidade na infância, há o **Programa de saúde na Escola**. Visa ações com avaliações antropométricas, promoção da segurança alimentar e nutricional e incentivo às práticas de atividade física nas escolas.

A prevenção da obesidade inicia desde o início da vida, através do **aleitamento materno** exclusivo e **introdução alimentar** adequada aos 6 meses de vida. Também é importante o incentivo às brincadeiras de criança ao ar livre.

## Plano de ação contra obesidade

Como a obesidade é uma doença multifatorial, requer tratamento de **múltiplas abordagens**. É preciso orientar a dieta dos pacientes, fazer a programação para prática de atividades físicas e o uso de fármacos antiobesidade.

Diante disso, vale lembrar que **saúde** não significa apenas não estar doente fisicamente, mas sim alcançar o **estado de satisfação de plenitude** consigo e com a vida, visando melhorias na qualidade de vida e bem estar, **responsabilizando** e orientando o **autocuidado** com a saúde e permitindo que a comunidade participe desse processo de promoção à saúde.

Se você gostou deste post e quer ter acesso a mais conteúdo relacionado à saúde e obesidade, assine nossa newsletter! Você vai começar a receber novidades diretamente em seu e-mail.