

## OBESIDADE

### O que é?

Denomina-se obesidade uma enfermidade caracterizada pela acumulação excessiva de gordura corporal, associada a problemas de saúde, ou seja, que traz prejuízos à saúde do indivíduo.

É uma doença crónica, com enorme prevalência nos países desenvolvidos, atinge homens e mulheres de todas as etnias e de todas as idades, reduz a qualidade de vida e tem elevadas taxas de morbilidade e mortalidade.

### Como se desenvolve ou se adquire?

Nas diversas etapas do seu desenvolvimento, o organismo humano é o resultado de diferentes interações entre o seu património genético (herdado de seus pais e familiares), o ambiente sócio económico, cultural e educativo e o seu ambiente individual e familiar. Assim, uma determinada pessoa apresenta diversas características peculiares que a distinguem, especialmente na sua saúde e nutrição. (in: <http://obesidade.com.sapo.pt/>).

### Quais são os tipos de obesidade?

**Obesidade andróide, abdominal ou visceral** - quando o tecido adiposo se acumula na metade superior do corpo, sobretudo no abdómen. É típica do homem obeso. A obesidade visceral está associada a complicações metabólicas, como a diabetes tipo 2 e a dislipidémia e, a doenças cardiovasculares, como a hipertensão arterial, a doença coronária e a doença vascular cerebral, bem como à síndrome do ovário poliquístico e à disfunção endotelial (ou seja deterioração do revestimento interior dos vasos sanguíneos). A associação da obesidade a estas doenças está dependente da gordura intra-abdominal e não da gordura total do corpo.

**Obesidade do tipo ginóide** - quando a gordura se distribui, principalmente, na metade inferior do corpo, particularmente na região glútea e coxas. É típica da mulher obesa.

### O que causa a obesidade?

O excesso de gordura resulta de sucessivos balanços energéticos positivos, em que a quantidade de energia ingerida é superior à quantidade de energia dispendida. Os factores que determinam este desequilíbrio são complexos e podem ter origem genética, metabólica, ambiental e comportamental.

Uma dieta hiperenergética, com excesso de gorduras, de hidratos de carbono e de álcool, aliada a uma vida sedentária, leva à acumulação de excesso de massa gorda.

Existem provas científicas que sugerem haver uma predisposição genética que determina, em certos indivíduos, uma maior acumulação de gordura na zona abdominal, em resposta ao excesso de ingestão de energia e/ou à diminuição da actividade física.

### Quais são os factores de risco?

Vida sedentária - quanto mais horas de televisão, jogos electrónicos ou jogos de computador, maior a prevalência de obesidade;

Zona de residência urbana - quanto mais urbanizada é a zona de residência maior é a prevalência de obesidade;

Grau de informação dos pais - quanto menor o grau de informação dos pais, maior a prevalência de obesidade;

Factores genéticos - a presença de genes envolvidos no aumento do peso aumentam a susceptibilidade ao risco para desenvolver obesidade, quando o indivíduo é exposto a condições ambientais favorecedoras, o que significa que a obesidade tem tendência familiar;

### Que consequências para a saúde acarreta a obesidade?

Aparelho cardiovascular - hipertensão arterial, arteriosclerose, insuficiência cardíaca congestiva e angina de peito;

Complicações metabólicas - alterações de tolerância à glicose, diabetes tipo 2, gota;

Sistema pulmonar - fadiga, síndrome de insuficiência respiratória do obeso, apneia de sono (ressonar) e embolismo pulmonar;

Aparelho gastrointestinal - litíase vesicular (formação de areias ou pequenos cálculos na vesícula) e carcinoma do cólon;

Aparelho urinário e reprodutor - infertilidade e amenorreia (ausência anormal da menstruação), incontinência urinária de esforço, hiperplasia e carcinoma do endométrio, carcinoma da mama, carcinoma da próstata, hipogonadismo hipotalâmico e hirsutismo;

Outras alterações - osteartroses, insuficiência venosa crónica, risco anestésico, hérnias e propensão a quedas.

### A obesidade provoca também alterações socio-económicas e psicossociais:

Discriminação educativa, laboral e social; Isolamento social; Depressão e perda de auto-estima.

### Como se previne a obesidade?

Dieta alimentar equilibrada; Actividade física regular; Modo de vida saudável.

Como se afere a obesidade nas crianças?

O diagnóstico de excesso de peso e de obesidade em função do IMC em crianças e adolescentes não é aplicável com as regras do adulto, devido às características dinâmicas dos processos de crescimento e de maturação que ocorrem durante a idade pediátrica.

Contrariamente ao adulto, em que é possível definir exactamente a pré-obesidade e a obesidade, na criança e no adolescente, com as velocidades de crescimento que registam, em ambos os sexos, uma enorme variabilidade inter e intraindividual, tal não é possível.

Assim, o valor do IMC em idade pediátrica deve ser percentilado e tem como base tabelas de referência:

Valores de IMC iguais ou superiores ao percentil 85 e inferiores ao percentil 95 permitem fazer o diagnóstico da pré-obesidade;

Valores de IMC iguais ou superiores ao percentil 95 permitem fazer o diagnóstico da obesidade.

In:

<http://www.portaldasauade.pt/portal/conteudos/enciclopedia+da+saude/obesidade/causaseconsequenciasdaobesidade.htm>