OBESIDADE

SUA SAÚDE NA BALANÇA

INSTITUTO FEDERAL DE
EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
PERNAMBUCO

Cartilha sobre Obesidade.indd 1 16/09/14 12:55

Apresentação

A praticidade da vida moderna traz consigo algumas consequências. O corre-corre do dia a dia nos leva à procura do mais rápido e fácil e isso acarreta um padrão alimentar equivocado que, quando aliado à falta de atividades físicas, não traz benefícios à saúde, ao contrário, aumenta os riscos para o surgimento de algumas doenças, entre elas o excesso de peso.

Por outro lado, existe uma cobrança da sociedade pelo padrão da beleza magra, que também leva a um consumo alimentar desequilibrado e faz surgir os transtornos alimentares, como a anorexia, a bulimia e a compulsão alimentar periódica.

Esta cartilha visa, portanto, alertar toda a comunidade acadêmica sobre as consequências dessas doenças, pois o número de desordens nutricionais relacionadas ao excesso de peso ou aos transtornos alimentares cresce a cada dia, inclusive entre os adolescentes, e suas repercussões na vida adulta são eminentes.

Dessa forma, abordaremos as principais causas, sinais, sintomas, consequências e tratamentos das doenças citadas, na tentativa de disseminar informações sobre esta temática, como forma de prevenir a ocorrência dessas patologias.

Cartilha sobre Obesidade.indd 3 16/09/14 12:55

Receita de peso

Cartilha sobre Obesidade.indd 5 16/09/14 12:55

Cartilha sobre Obesidade.indd 6 16/09/14 12:55

Apesar do humor retratado no diálogo entre o doutor Zé e a dona Rita, a obesidade é assunto sério e precisa ser amplamente discutido. O consumo em excesso de alimentos industrializados, o tempo que passamos em frente ao computador, à TV ou a aparelhos eletrônicos em geral , aliados à falta de exercícios físicos, estão tornando esse problema bastante comum nos dias de hoje, em pessoas de diferentes idades.

Mas, afinal, o que é obesidade?

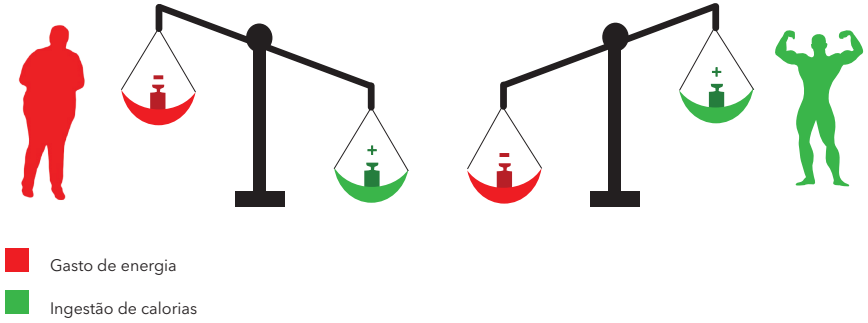
É uma doença crônica, caracterizada pelo excesso de gordura corporal acumulada.

No Brasil, cerca de 18 milhões de pessoas são consideradas obesas. Somando o total de indivíduos acima do peso, o montante chega a 70 milhões, o dobro de há três décadas atrás.

Esses números são alarmantes visto, que a obesidade é um fator que contribui para mortes evitáveis, provoca baixa autoestima, autoimagem negativa, desesperança e consequências sociais negativas, como criação de estereótipos, preconceitos, isolamento social e discriminação.

Por que ficamos obesos?

A principal causa da obesidade é um desequilíbrio entre o consumo calórico e a prática de atividades físicas. Isso acontece quando a quantidade de calorias consumidas é maior que a de calorias gastas, é o que chamamos balanço energético positivo.



Cartilha sobre Obesidade.indd 7 16/09/14 12:55

Fique ligado no que pode provocar excesso de peso:

- Genética da pessoa;
- Doenças como hipotireoidismo (deficiência de hormônios produzidos pela glândula tireoide), lupus eritematoso sistêmico (doença autoimune), depressão (doença que produz alteração do humor);
- Fatores psicológicos (emoções negativas como aborrecimento, tristeza e raiva);
- Alguns tipos de medicações (esteroides, antidepressivos);
- Fatores socioculturais (raça, sexo, renda, educação, etnia).

Atenção: Na hora de pensar em emagrecer, o ideal é procurar um especialista!

Que males a obesidade provoca?

- Problemas cardíacos;
- Diabetes e gordura no fígado;
- Aumento do risco de vários tipos de câncer;
- Alterações dos ciclos menstruais e redução da fertilidade em mulheres;
- Doenças como: colelitíase ("pedra" na vesícula), desvio na coluna, lesões em articulações, pé chato, apneia (falta de ar enquanto dorme);
- Outros problemas respiratórios;
- Complicações durante cirurgia, gestação e parto;
- Diminuição da autoestima.

Não desanime! Quanto mais cedo for tratada a obesidade, maior a chance de reverter esses problemas de saúde.

Regimes, dietas. O que fazer?

- Acompanhamento médico;

- Reeducação alimentar (nutricionista);

- Prática de exercício físico regular;

- Tratamento psicológico.

Cartilha sobre Obesidade.indd 8 16/09/14 12:55

É bom saber...

Esses métodos devem ser adotados durante pelo menos seis meses, antes do início de um tratamento com medicações. Já a cirurgia para a perda de peso é uma opção para os indivíduos com obesidade extrema.

Não existe fórmula mágica! Depois de receber orientações adequadas, é preciso força de vontade e determinação!

Dicas para manter ou perder peso

- Respeite os horários para as refeições;
- Aumente e varie o consumo de frutas, legumes e verduras;
- Evite o consumo de álcool e refrigerantes. A melhor bebida é a água;
- Não exagere na quantidade de comida;
- Faça pelo menos três refeições e um lanche por dia;
- Reduza o consumo de alimentos muito calóricos como doces, salgadinhos, chips e frituras;
- Evite passar horas sentado(a)s em frente ao computador ou TV ;
- Mexa-se, pratique alguma atividade física diariamente.

Cartilha sobre Obesidade.indd 9 16/09/14 12:55

DIÁRIO DE UMA GAROTA QUE MIA E DESEJA SER ANA PRA SEMPRE!

Segunda-feira, 24 de agosto de 2009

Não sei o que deu em mim.

Estou cada vez mais gorda.

Eu que já estive com 50 Kg, hoje me pesei e estou com 56 Kg.

Não sei o que faço!

Confesso que estava comendo todos os dias, nada de compulsão, mas comia de manhã, de tarde e principalmente à noite. Tinha parado de tomar o ECA, porque o café tava me enjoando.

No meu cardápio sempre tinha um pacote de biscoito recheado, queijo e muita pizza, mas sempre que exagerava na quantidade, eu miava logo depois.

Preciso perder todos esses quilos MUITO rápido.

Meu plano era ficar com 44 Kg até dia 4 de setembro, mas percebo que eh impossível a essa altura do campeonato.

Enfiim...

Vou tentar um NF segunda e terça, com ECA 2x ao dia. Se tudo ocorrer bem e eu aguentar, prolongo esse NF com ECA 2x até sexta.

ME SINTO UMA FRACASSADA!!!

Me sinto um lixo (mais precisamente um latão daqueles beeem grandes de cheio de porcarias dentro). Estou cansada de acordar todos os dias e ainda estar gorda.

É ridículo me comportar assim como uma criancinha mimada que quer algo e não vai atrás. Eu não estou indo atrás. Digo que quero emagrecer, mas me entupo de chocolates.

Ana = anorexia
mia = bulimia
miar = vomitar
NF = no food
ECA = Uma perigosa combinação de medicamentos para queima de energia e gordura

Esse é mais um dia na vida de uma garota de 20 anos, que pesa 56 Kg, tem 1,59 m e se acha gorda. Psicologicamente abalada, já tentou emagrecer fazendo todas as dietas possíveis e imagináveis: dieta da água, da maçã, das frutas, da sopa, do leite, do iogurte…
Dias assim são muito mais comuns do que imaginamos na vida de quem possui algum transtorno alimentar.

Vamos conhecer agora um pouco mais sobre esse assunto...

Você sabe o que são os Transtornos Alimentares (TAs)?

São comportamentos alimentares, considerados doenças, que causam severos prejuízos à saúde.

Conheça as causas dos TA's

Quase sempre estão associados a algum quadro de disfunção emocional na família, na escola, no trabalho ou em outras áreas importantes da nossa vida social. Geralmente, os TA's aparecem na infância e na adolescência.

Baixa autoestima, introversão, perfeccionismo, impulsividade, obsessão, instabilidade afetiva, ansiedade, entre outros, além da extrema valorização do corpo magro pela sociedade e pela mídia também podem levar ao surgimento desses transtornos.

Quais os Tipos?

- Anorexia nervosa

Busca incansável pela beleza associada à extrema magreza, levando a um controle rigoroso e absoluto sobre o corpo, frequentemente chegando ao ponto da inanição.

Sinais e sintomas

- ✓ Pele seca e unhas quebradiças;

Cartilha sobre Obesidade.indd 11 16/09/14 12:55

- ✓ Cabelos finos e/ou queda de cabelo;
- ✓ Desgaste muscular;
- ✓ Hiperatividade e exercício físico excessivo;
- ✓ Grande perda de peso (frequentemente em um período breve de tempo);
- ✓ Pouca ingestão de alimentos ou dietas severas;
- ✓ Constipação;
- ✓ Ausência da menstruação;
- ✓ Imagem corporal distorcida;
- ✓ Sentimento de culpa ou depreciação por ter comido;
- ✓ Mudanças no estado emocional (irritabilidade, tristeza, insônia, etc.).

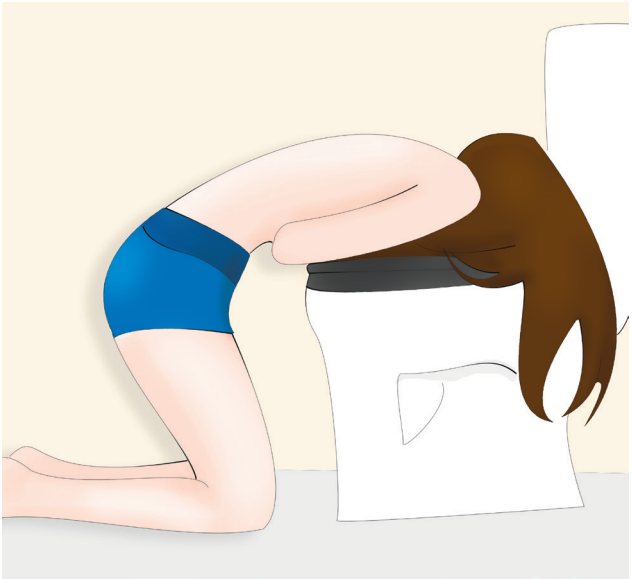
Consequências

- ✓ Desidratação;
- ✓ Esterilidade;
- ✓ Osteoporose (falta de cálcio);
- ✓ Depressão, transtornos de ansiedade e de personalidade etc.;
- ✓ Problemas cardíacos;
- ✓ Morte;
- ✓ Desidratação, que pode levar à fraqueza, desmaios ou danos nos rins
- ✓ Esofagite (inflamação do esôfago);
- ✓ Desmaio ou perda da consciência, geralmente, devido à baixa pressão arterial;

Cartilha sobre Obesidade.indd 12 16/09/14 12:55

- Bulimia nervosa

Episódios repetidos de ingestão excessiva de alimentos, geralmente, com alto teor calórico e num curto espaço de tempo, seguidos de atitudes inadequadas para evitar o ganho de peso.



Sinais e sintomas

- ✓ Comer compulsivamente em forma de ataques de fome e às escondidas;
- ✓ Condutas inapropriadas para compensar a ingestão excessiva para não ganhar peso, como o uso excessivo de fármacos, laxantes, diuréticos e vômitos auto-provocados;
- ✓ Mudanças no estado emocional, como distúrbios depressivos, de ansiedade, comportamento obsessivo-compulsivo, automutilação e sentimentos de culpa e ódio por si mesmo.

Consequências

- ✓ Dores e perda de dentes, gengivas inchadas (gengivite) e erosão do esmalte dentário;

Cartilha sobre Obesidade.indd 13 16/09/14 12:55

- ✓ Osteoporose (falta de cálcio);
- ✓ Batimento cardíaco anormal (arritmia);
- ✓ Problemas de saúde devido ao abuso de laxantes.

Tratamento para Anorexia e Bulimia

- ✓ Restaurar um peso saudável (assistência médica e terapia nutricional);
- ✓ Tratar os problemas psicológicos relacionados com o distúrbio alimentar (acompanhamento psicológico);
- ✓ Reduzir ou eliminar comportamentos ou pensamentos que levam a distúrbios alimentares, e a prevenção de recaída.

- Transtorno de compulsão alimentar periódica (TCAP)

Ingestão de grande quantidade de comida em um período de tempo delimitado (até duas horas).
Ao contrário da bulimia ou anorexia, as pessoas com TCAP não vomitam, não praticam exercício físico, nem comem apenas pequenas quantidades de certos alimentos. São frequentemente obesas ou com excesso de peso.

As vítimas desse transtorno comem para se sentirem melhor, sentem-se ainda pior depois disso e voltam outra vez a comer para sentirem alívio. E isso se torna um ciclo vicioso.

Cartilha sobre Obesidade.indd 14 16/09/14 12:55

Sinais e sintomas

- ✓ Ingestão, em um curto período de tempo, de uma quantidade de alimentos superior à maioria do que as pessoas conseguiriam comer no mesmo período e circunstâncias;
- ✓ Sentimento de não conseguir parar ou controlar o que ou quanto se come;
- ✓ Comer sozinho por vergonha, devido à quantidade de alimentos que consome;
- ✓ Aversão de si mesmo ou grande culpa após comer excessivamente;
- ✓ Quando as atitudes ocorrem pelo menos em dois dias na semana, durante seis meses.

Consequências

- ✓ Obesidade;
- ✓ Diabetes;
- ✓ Pressão arterial alta;
- ✓ Colesterol alto;
- ✓ Doenças da vesícula biliar;
- ✓ Doenças cardíacas;
- ✓ Ansiedade;
- ✓ Depressão e outros transtornos de humor e ansiedade.

Tratamento para TCAP

- ✓ Mudança de estilo de vida;
- ✓ Reeducação alimentar;
- ✓ Prática de exercícios;
- ✓ Uso de medicamentos antidepressivos e indutores de saciedade.

Como está meu peso?

Para saber se você está com baixo peso, sobrepeso ou obesidade, existe um cálculo chamado Índice de Massa Corporal (IMC), que utiliza valores de peso e altura. Para calcular o IMC divida seu peso por sua altura².

Em adolescentes (≥10 anos e <20), o cálculo do IMC é o mesmo que o utilizado para adultos, porém a tabela para classificação do estado nutricional

Cartilha sobre Obesidade.indd 15 16/09/14 12:55

é utilizada apenas após descobrirmos o percentil no gráfico específico para o sexo feminino ou masculino.

Quadro 1: Classificação do estado nutricional de acordo com o IMC para adultos:

CLASSIFICAÇÃO	IMC (Kg/m²)
Baixo peso	< 18,50
Peso adequado	18,50 - 24,99
Sobrepeso	25,00 - 29,99
Obesidade	≥ 30,00

*Organização Mundial de Saúde, 1995

Quadro 2: Classificação do estado nutricional de acordo com o percentil do IMC para adolescentes:

CLASSIFICAÇÃO	Percentil
Magreza acentuada	< Percentil 0,1
Magreza	≥ Percentil 0,1 e < Percentil 3
Peso adequado	> Percentil 3 e < Percentil 85
Sobrepeso	> Percentil 85 e ≤ Percentil 97
Obesidade	> Percentil 97 e ≤ Percentil 99,9
Obesidade grave	> Percentil 99

*Organização Mundial de Saúde, 2007

Exemplificando:

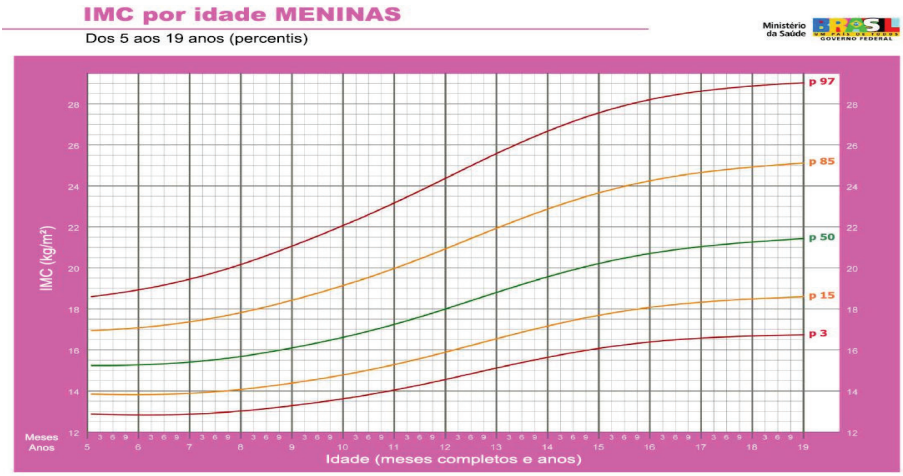
Maria
Idade: 22 anos
Peso: 72,5 Kg
Altura: 1,73 m

Cartilha sobre Obesidade.indd 16 16/09/14 12:55

IMC = peso / altura2
IMC = 72,5 / 1,732
IMC = 72,5 / 2,99
IMC = 24,2 Kg/m2 (Encontra-se entre 18,50 – 24,99)
Estado nutricional = PESO ADEQUADO

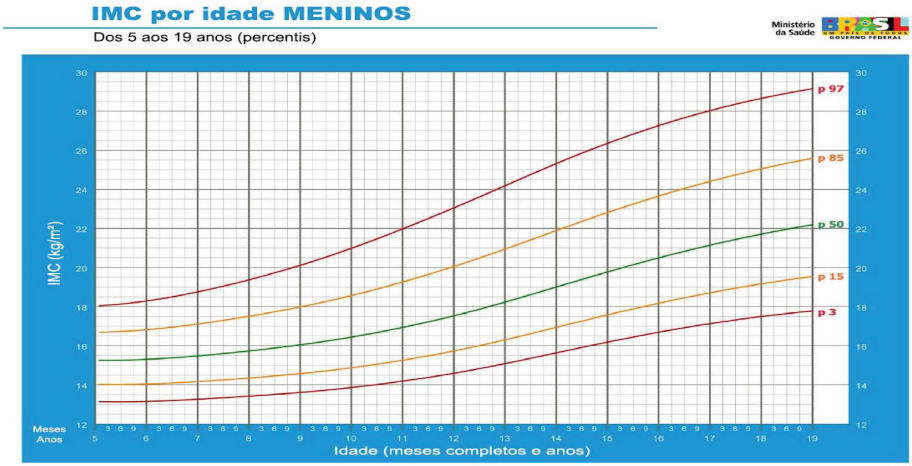
João
Idade: 15 anos e 6 meses
Peso: 49,0 Kg
Altura: 1,74 m
IMC = peso / altura2
IMC = 49,0 / 1,742
IMC = 49,0 / 3,03
IMC = 16,2 Kg/m2
Estado nutricional = No gráfico de IMC por idade para meninos, considerando a idade (em anos e meses) e o IMC, encontramos percentil < 3 = MAGREZA

Identifique seu estado nutricional:



Fonte: WHO Growht reference data for 5-19 years, 2007 (http://www.who.int/growthref/en/)

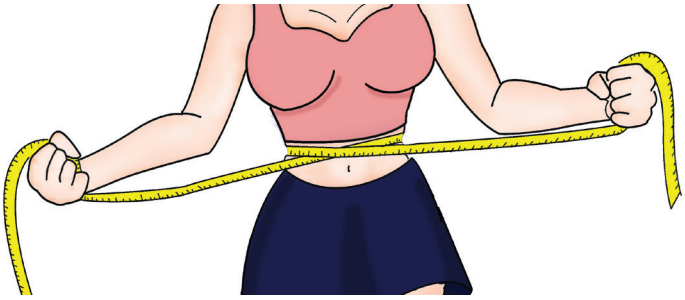
Cartilha sobre Obesidade.indd 17 16/09/14 12:55



Fonte: WHO Growht reference data for 5-19 years, 2007 (http://www.who.int/growthref/en/)

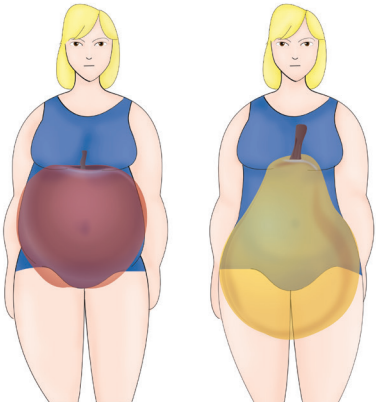
Circunferência da Cintura (CC)

É medida na altura da cintura natural do indivíduo, parte mais estreita do tronco. É um bom indicador do nível de gordura localizada entre os órgãos (gordura visceral) e está relacionada às doenças do coração.
Em mulheres, uma CC superior a 80 cm é considerada como risco elevado para doenças do coração. Em homens, quando a medida é superior a 94 cm. Se esses valores são superiores a 88 (mulher) e 102 cm (homem), o risco torna-se muito elevado.



Cartilha sobre Obesidade.indd 18 16/09/14 12:55

Pessoas com distribuição de gordura ao redor da cintura - formato maçã – ao contrário dos quadris e coxas – formato de pêra – correm maior risco de desenvolver doenças como diabetes, dislipidemia (colesterol e triglicerídeos sanguíneos elevados), hipertensão e doenças cardiovasculares.



Atividade física X Exercício físico

Atividade física é qualquer movimento corporal produzido pelos músculos que resulte num gasto de calorias maior que aquele que o organismo gasta quando está em repouso.

Exemplo: caminhar para se deslocar de um lugar a outro, passear com o cachorro, subir escadas, lavar o carro, brincar com os filhos, dançar, cuidar do jardim, entre outros.

Exercício físico é uma forma de atividade física planejada, repetitiva, com orientação profissional, que visa desenvolver a resistência física e as habilidades motoras.
Exemplo: natação, musculação, lutas marciais, corrida, caminhada (com o objetivo exclusivo de caminhar).

Fique atento:
Recomenda-se pelo menos 30 minutos de exercício físico regular, três vezes na semana, ou todos os dias, para prevenir enfermidades cardiovasculares e diabetes e melhorar o funcionamento do corpo nas diferentes fases da vida.

Cartilha sobre Obesidade.indd 19 16/09/14 12:55

Dez passos para uma alimentação saudável

1. Faça pelo menos três refeições (café da manhã, almoço e jantar) e um lanche saudável por dia. Não pule as refeições.
2. Inclua, diariamente, seis porções do grupo de cereais (arroz, milho, trigo, pães e massas), tubérculos como as batatas e raízes como a mandioca/macaxeira/aipim nas refeições. Dê preferência aos grãos integrais e aos alimentos na sua forma mais natural.
3. Coma diariamente pelo menos três porções de legumes e verduras como parte das refeições e três porções ou mais de frutas nas sobremesas e lanches.
4. Coma feijão com arroz todos os dias ou, pelo menos, cinco vezes por semana. Esse prato brasileiro é uma combinação completa de proteínas e bom para a saúde.
5. Consuma, no máximo, uma porção por dia de óleos vegetais, azeite, manteiga ou margarina. Fique atento aos rótulos dos alimentos e escolha aqueles com menores quantidades de gorduras trans.
6. Evite refrigerantes e sucos industrializados, bolos, biscoitos doces e recheados, sobremesas doces e outras guloseimas como regra da alimentação.
7. Diminua a quantidade de sal na comida e retire o saleiro da mesa. Evite consumir alimentos industrializados com muito sal (sódio) como hambúrguer, charque, salsicha, linguiça, presunto, salgadinhos, conservas de vegetais, sopas, molhos e temperos prontos.
8. Beba pelo menos dois litros (seis a oito copos) de água por dia. Dê preferência ao consumo de água nos intervalos das refeições.
9. Torne sua vida mais saudável. Pratique pelo menos 30 minutos de atividade física todos os dias e evite as bebidas alcoólicas e o fumo. Mantenha o peso dentro de limites saudáveis.

Cartilha sobre Obesidade.indd 20 16/09/14 12:55

Referências Bibliográficas

BATISTA FILHO, M.; RISSIN, A. A transição nutricional no Brasil: tendências regionais e temporais. Cad. Saúde Pública, v. 19, supl. 1, p. S181-91, 2003.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Obesidade. Cadernos de Atenção Básica. n. 12, série A, p. 20, Normas e Manuais Técnicos, Brasília, 2006.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável. Série A, Normas e Manuais Técnicos, Brasília, 2008.

BUSSE, S. R.; SILVA, B. L. Transtornos alimentares. In: BUSSE, S. R. (Org.). Anorexia, bulimia e obesidade. p. 31-110. São Paulo: Manole, 2004.

DE LAVOR, A. Um padrão bem pouco saudável. Radis Comunicação em Saúde, n.56, p. 18-24, 2007.

FRÁGUAS, A. M. Famílias e Transtornos Alimentares. In: OSÓRIO, L. C.; VALLE, M. E. P. (Orgs.). Manual de Terapia Familiar. Porto Alegre: Artmed, 2009.

REIS, V. Ana e Mia na "nova" rede: comunidades reúnem anoréxicas e bulímicas na Web 2.0. Rumores, v.1, n.2, p. 1-10, 2008.

SOARES, A. H.; ARAGÃO, P. Ame não o que você é, mas o que você pode se tornar: a identidade da rede pró-anorexia e pró-bulimia na internet. Polêmica Revista Eletrônica, n.18, p. 1-5, 2006. Disponível em: http://www.seuabrigo.com.br/docs/estudio_polemica.pdf. Acesso em: 24 jun. 2014.

STENZEL, L. M. A influência da imagem corporal no desenvolvimento e manutenção dos transtornos alimentares. In: NUNES, M. A. (Org.). Transtornos alimentares e obesidade. p. 73-81. Porto Alegre: Artmed, 2006.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Expert Committee: physical status: the use and interpretation of anthropometry. Technical

Report Series, n. 854, Geneva, 1995.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Obesity: Preventing and managing the global epidemic. Report of the WHO Consultation on Obesity. Geneva; 1998.

Cartilha sobre Obesidade.indd 21 16/09/14 12:55

Ideia original e Texto:
ilvia Bacalhau e Vanessa Santos
Colaboração: Equipe DAE
Edição: Patricia Yara Rocha
Diagramação: Eni Vieira
Ilustrações: Eni Vieira, Thais Santana
Revisão: Xênia Luna
Tiragem: 2.000
Impressão: Gráfica Tavares & Tavares LTDA

Cartilha sobre Obesidade.indd 23 16/09/14 12:55

Realização

Diretoria de Assistência ao Estudante (DAE)

Fone: (81) 2125-1714

INSTITUTO FEDERAL DE
EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
PERNAMBUCO

Cartilha sobre Obesidade.indd 24 16/09/14 12:55