



A **obesidade** é o acúmulo de gordura no corpo causado quase sempre por um consumo de energia na alimentação, superior àquela usada pelo organismo para sua manutenção e realização das atividades do dia-a-dia. Ou seja: a ingestão alimentar é maior que o gasto energético correspondente.

A obesidade vem crescendo de forma acelerada nos últimos 40 anos e se transformou em problema de saúde pública. A data de 4 de março, instituída como Dia Mundial da Obesidade, traz alertas, principalmente no que se refere ao percentual de pessoas acima do peso na cidade.

O sobrepeso e, principalmente, a obesidade, implica em maior risco para outros problemas de saúde, como diabetes mellitus tipo 2, alterações do colesterol, hipertensão arterial, depósito de gordura no fígado, alguns tipos de câncer, entre os quais mama, fígado e útero, e doenças cardiovasculares, como infarto e acidente vascular cerebral.

A prática de atividades físicas regulares, o controle do estresse e da ansiedade e a melhoria na qualidade do sono também são recomendados.

O tratamento da obesidade é complexo e costuma envolver especialistas de diversas áreas. “Não existe fórmula mágica para perda de peso, porém, algumas atitudes podem contribuir na prevenção e no cuidado da doença.”

