

# Atenção!



Cada organismo reage de maneira diferenciada à ingestão de alimentos, ao tratamento medicamentoso e a prática de exercícios físicos, por isso, cada tratamento se dá de maneira única e individualizada!

Lembre-se  Sempre...

Não existe mágica! Para manter o peso dentro dos valores desejáveis e controlar a obesidade, a melhor opção é ter uma alimentação balanceada e praticar atividades físicas regularmente.

 *Fique de Olho*

Se você está acima do peso, dirija-se a uma Unidade Básica de Saúde para se consultar com um médico e/ou nutricionista.

Realização:



SECRETARIA DE ESTADO DA SAÚDE

GOVERNO DE GOIÁS



PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL EM GOIÁS



Medida Certa

Apoio:



UFG



# Obesidade:

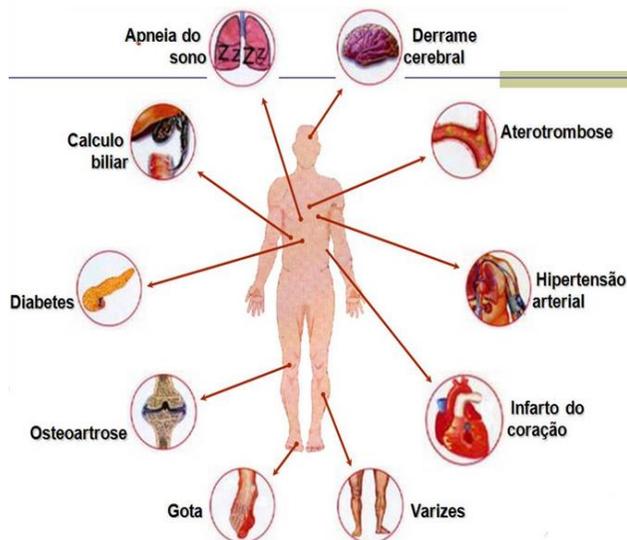
## O que fazer?



## O que é Obesidade?

- É uma doença de causa multifatorial decorrente do desequilíbrio entre a ingestão e o gasto de energia, sendo que o excesso de energia consumida da alimentação leva a um aumento da gordura corporal, que pode causar prejuízos à saúde do indivíduo

## Quais as conseqüências da obesidade?



## Como saber se estou Obeso?

Para adultos, o padrão internacional para diagnóstico de obesidade é o Índice de Massa Corporal (IMC):

$$\text{IMC} = \text{peso (kg)} \div \text{altura}^2 \text{ (m)}$$

IMC (kg/m <sup>2</sup> )	Diagnóstico Nutricional
≥18,5 e < 24,9	Adequado ou Eutrófico
≥25 e <30	Sobrepeso
≥30	Obesidade

## Estou Obeso! E agora?

O *tratamento* da obesidade fundamenta-se em intervenções para:

- ✓ Modificação do estilo de vida, através de um **Plano Alimentar**, que resultará em perda de peso saudável
- ✓ Prática de **atividade física**, de acordo com prescrição médica
- ✓ Caso necessário, acompanhamento psicológico para auxiliar na manutenção de hábitos de vida

## E na hora de se Alimentar?

- ❖ Tente fazer no mínimo, 3 refeições principais (café da manhã, almoço e jantar), intercaladas por pequenos lanches.
- ❖ Evite o consumo de grandes volumes de alimentos em uma única refeição e intervalos prolongados entre as refeições
- ❖ Consuma diariamente cereais integrais fontes de fibras, como arroz, pães e massas integrais.
- ❖ Consuma diariamente, pelo menos, 3 porções de frutas, legumes e verduras.
- ❖ Reduza ingestão de açúcar: evite o consumo de doces, bolos, biscoitos e outros alimentos ricos em açúcar.
- ❖ Reduza a ingestão de gorduras e sal: evite o consumo de embutidos (salsicha, mortadela), frituras, salgadinhos.
- ❖ Ingira, pelo menos, 2 litros de água por dia, que correspondem a 8 copos americanos, para auxiliar na hidratação

