

Obesidade

Obesidade é uma **doença crônica**, definida com um acúmulo excessivo de **gordura corporal**, num nível que compromete a saúde do indivíduo. Ocorre quando a quantidade de energia ingerida é maior que o gasto energético, durante um período considerável.



A obesidade traz prejuízos à saúde, tais como:

- Dificuldade respiratória
- Problemas dermatológicos
- Distúrbios do aparelho locomotor
- Problemas cardiovasculares
- Diabetes
- Hipertensão
- Alguns tipos de câncer

O **Índice de Massa Corporal (IMC)** é um método simples de se medir a gordura corporal. Calcula-se utilizando a seguinte fórmula:

$$\text{IMC} = \frac{\text{PESO}}{\text{ALTURA} \times \text{ALTURA}}$$



Atente-se também à localização da gordura: uma maior concentração de gordura abdominal mostra maior risco de desenvolver **problemas cardiovasculares**. Calcule a circunferência da cintura:



	Risco aumentado	Risco muito aumentado
Homens	94 cm	102 cm
Mulheres	80 cm	88 cm

Dê um drible na obesidade



Aumente e varie o consumo de legumes, verduras e frutas: esses alimentos são ricos em vitaminas, minerais e fibras.

Faça pelo menos três refeições e dois lanches por dia pois, assim, você diminui o risco de exagerar na quantidade quando for comer.



Reduza a ingestão de gorduras: evite o consumo de embutidos (salsicha, mortadela), frituras e salgadinhos.

Reduza o óleo no preparo dos alimentos, dê preferência a alimentos grelhados ou assados.



Reduza a ingestão de açúcar: evite o consumo de doces, bolos, biscoitos e outros alimentos ricos em açúcar.

Modere o consumo de álcool e evite o consumo de refrigerantes. A melhor bebida é a água.



Pratique alguma atividade física pelo menos 30 minutos por dia. Diminui o stress, você queima calorias e emagrece. Procure orientação médica.