

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!

 *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.

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.

Realização:



SECRETARIA
DE ESTADO DA SAÚDE

GOVERNO DE
GOIÁS



PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO
SAUDÁVEL EM GOIÁS



Medida Certa

Apoio:



UFG



Obesidade

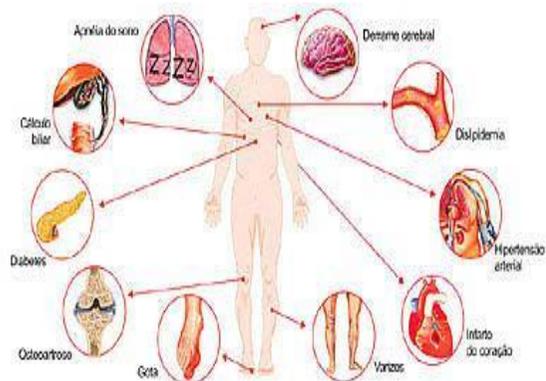
Como tratar?



O que é Obesidade?

- É uma doença de causa multifatorial decorrente do desequilíbrio entre a ingestão e o gasto de energia, em que o excesso de energia consumida da alimentação leva a um aumento da gordura corporal.
- Constitui uma grande preocupação na área de saúde pública.
- É fator de risco para uma série de doenças crônicas não transmissíveis, como: Hipertensão arterial, Diabetes Mellitus, Doenças cardiovasculares.

➤ Principais
comorbidades associadas
à **obesidade**



Como saber se estou Obeso?

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

$$\text{IMC} = \text{peso} \div \text{altura}^2$$

IMC (kg/m ²)	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;
- ✓ Orientação dietoterápica, incluindo Plano Alimentar que contemple adequação nutricional, variedade de alimentos e maior adesão, resultando em perda de peso saudável;
- ✓ Aumento da prática de atividade física;
- ✓ Mudanças comportamentais.

E na hora de se Alimentar?

- ❖ Fazer no mínimo, 3 refeições principais (café da manhã, almoço e jantar), intercaladas por pequenos lanches.
- ❖ Evitar o consumo de grandes volumes de alimentos em uma única refeição e intervalos prolongados entre as refeições.
- ❖ Consumir frequentemente cereais integrais. Estes alimentos são importantes fontes de fibras, e sempre que possível, devem fazer parte da alimentação diária.
- ❖ Consumir diariamente, pelo menos 3 porções de frutas, legumes e verduras. Além disso, o consumo de verduras, legumes e frutas crus e cozidos, com casca e bagaço (daqueles que são comestíveis) e o seu aproveitamento integral devem ser estimulados. O uso deste grupo em preparações de massas, carnes e arroz torna a alimentação menos calórica.
- ❖ Ingerir, pelo menos, 2 litros de água por dia, que correspondem a aproximadamente 8 copos americanos.