

Obesidade



Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), a obesidade pode ser compreendida como um agravo de caráter multifatorial que favorece o acúmulo de gordura, associado a riscos para a saúde devido à sua relação com complicações metabólicas, como aumento da pressão arterial, dos níveis de colesterol e triglicerídeos sanguíneos, e resistência à insulina.

Obesidade

Em muitos casos a obesidade é diagnosticada através do cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC), que mostra a relação entre peso e altura, utilizando-se como fórmula: peso (em kg) dividido pela altura ao quadrado (em metros). Abaixo segue a fórmula do IMC e a classificação quanto ao grau de obesidade:

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

CLASSIFICAÇÃO	IMC
Abaixo do Peso	Abaixo 18,5
Peso Normal	18,5 - 24,9
Sobrepeso	25 - 29,9
Obesidade Grau I	30 - 34,9
Obesidade Grau II	35 - 39,9
Obesidade Grau III ou Mórbida	Maior ou Igual 40

Os parâmetros acima são utilizados para classificação de um adulto. Crianças e adolescentes o ideal é utilizar as curvas da OMS (2006) separadas por faixa etária e sexo. Idosos são considerados com sobrepeso quando o resultado do IMC é maior que 27Kg/m². As gestantes além do cálculo do IMC, é necessário também identificar a semana gestacional em que se encontra a mulher avaliada.

Quais são as consequências do aumento de peso?

O obeso tem maior propensão de desenvolver doenças crônicas, como diabetes, hipertensão e problemas cardiovasculares. Além dessas enfermidades, o aumento de peso também predispõe o indivíduo a desenvolver problemas articulares, complicações respiratórias e problemas no trato gastrointestinal, como o refluxo, além de ampliar o risco de câncer. Falando em termos de Covid-19, a obesidade pode ser também um fator de risco.

A obesidade ainda pode mexer com fatores psicológicos acarretando diminuição da autoestima e depressão.

Obesidade e Covid-19

Segundo a OMS e o Ministério da Saúde, a pessoa obesa poderá apresentar versões mais graves da doença causada pelo coronavírus. Isso significa dizer que a infecção se desenvolve rapidamente para a síndrome do desconforto respiratório agudo insuficiência respiratória aguda e outras complicações.

Sabendo que a obesidade pode levar a outras doenças crônicas, a preocupação para que ocorra o controle adequado da pressão arterial e dos níveis glicêmicos tende ser ainda maior, além dos cuidados individuais e coletivos como medidas de proteção para assim evitar a COVID-19 e suas complicações.

Por isso, mexa-se como puder. Só não fique parado!

A pandemia mudou completamente a rotina de todos, trouxe algumas mudanças que têm refletido nos hábitos, no trabalho, nas relações, no corpo e na mente.

Mas já que não dá para evitar tudo isso, encontrar formas de se adaptar pode ser uma excelente saída para manter a vida em equilíbrio.

Quem não se sentiu ansioso, estressado, com desânimo ou até mesmo sem nenhuma vontade de praticar atividade física durante a pandemia? Acontece que esse conjunto de sensações pode ser uma armadilha para a sua saúde. Não é difícil encontrar alguém que sentiu alguma diferença no peso durante esse período.

Prevenção

- Ainda estamos enfrentando um período de pandemia em que o isolamento social se faz necessário, por isso alguns profissionais de saúde foram autorizados ao atendimento on-line como nutricionistas, psicólogos, fisioterapeutas e educadores físicos;
- Equilíbrio nutricional proporciona a prevenção de doenças, sensação de bem estar e aumento da autoestima e vitalidade, por isso cuide da sua alimentação. Diminua a ingestão de gorduras, açúcares, refrigerante, alimentos industrializados e aumente a ingestão de frutas, verduras, legumes e água.

Prevenção

- Se você estiver em home office faça algumas coisas em pé, arrume motivos para caminhar, alongue-se, cuide da sua postura, faça uma pausa quando necessário e não se esqueça: evite ficar muito tempo sentado.
- Uma boa opção pode ser apostar em atividades lúdicas, e isso vale para adultos e crianças. Chegou a hora de improvisar nas brincadeiras para tirar as crianças do sofá. Que tal usar a criatividade e ligar uma boa música para dançar?
- Algumas tarefas domésticas do dia a dia podem ser aliadas contra o comportamento sedentário. Tem muita atividade aeróbica, de flexibilidade e até de força escondida aí na sua rotina.

Referência:

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica : obesidade / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – Brasília : Ministério da Saúde, 2014.

Ministério da Saúde. Por que a obesidade é um fator de risco para pessoas com Coronavírus? <https://saudebrasil.saude.gov.br/ter-peso-saudavel/por-que-a-obesidade-e-um-fator-de-risco-para-pessoas-com-coronavirus>. Acesso em 01/03/2021

Pitanga FJG, Beck CC, Pitanga CPS. Inatividade física, obesidade e COVID-19: perspectivas entre múltiplas pandemias. Rev Bras Ativ Fis Saúde. 2020;25:e0114. DOI: 10.12820/rbafs.25e0114. <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2020/10/1121595/14262-texto-do-artigo-55480-1-10-20200914.pdf> . acesso em 02/03/2021

Estamos em trabalho remoto e disponíveis em nossos meios eletrônicos aos trabalhadores da UFRRJ.

Caso tenham dúvidas ou sugestões entrem em contato pelo email: casst-progep@ufrj.br