

OBESIDADE UM PROBLEMA DE PESO

ESTA FARMÁCIA CUIDA DE SI



COM A AJUDA DO SEU FARMACÊUTICO

A obesidade é um problema de saúde pública, um problema ao qual os farmacêuticos estão atentos. Na sua farmácia, encontra informação e orientação sobre os fatores de risco da obesidade, sua prevenção e tratamento. Pode ainda determinar o IMC e o perímetro abdominal e ficar a saber qual é a relação entre o seu peso e a sua saúde. E se já está a seguir algum tratamento, confie no seu farmacêutico para o/a orientar no esclarecimento de dúvidas e na adoção dos cuidados mais adequados.



Farmácias Portuguesas
Visão e Competência



OBESIDADE UM PROBLEMA DE PESO

ESTA FARMÁCIA CUIDA DE SI

OBESIDADE UM PROBLEMA DE PESO

ESTA FARMÁCIA CUIDA DE SI

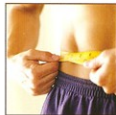
ENERGIA VERSUS GORDURA

Os alimentos fornecem calorias que funcionam como combustível para o organismo. São usadas como energia em todas as actividades ou armazenadas sob a forma de gordura. Se estas reservas não forem gastas, dão origem ao excesso de peso e, em última instância, à obesidade.

São vários os factores que contribuem para este desequilíbrio:

- Alimentação demasiado calórica
- Inactividade física
- Genética
- Consumo de álcool e tabaco
- Idade
- Algumas doenças e medicamentos

A OBESIDADE É UM PROBLEMA ACTUAL:
 OS QUILOS EM EXCESSO
 ARRASTAM DOENÇAS,
 SOBRETUDO
 AS DO CORAÇÃO.
 É, POIS, EM NOME
 DA SAÚDE QUE SE DEVE
 VIGIAR O PESO.



O QUE É DEMAIS...

A obesidade é muito mais do que um problema de peso: as pessoas obesas correm um risco significativo de desenvolver outras doenças como por exemplo do foro cardiovascular. **São várias as patologias associadas à obesidade:**

- Hipertensão arterial (pressão arterial elevada)
- Colesterol elevado
- Doença coronária (doença das artérias do coração)
- Diabetes do tipo 2
- Osteoartrite (doença das articulações)
- Apneia do sono (falta de ar durante o sono)
- Alguns tipos de cancro

AS MEDIDAS QUE CONTAM

Perante esta realidade, há que conhecer o grau de risco. E, mais do que a balança, há duas medidas essenciais:

ÍNDICE DE MASSA CORPORAL

IMC > 25 Kg/m ²	excesso de peso
IMC > 30 Kg/m ²	obesidade



ÍNDICE DE MASSA CORPORAL (IMC) – trata-se de uma fórmula que relaciona o peso e a altura para classificar a obesidade:

- Peso (kg) / Altura² (m)

PERÍMETRO ABDOMINAL – permite medir a gordura acumulada na região da cintura

A obesidade corresponde a um IMC igual ou superior a 30 kg/m² e considera-se excesso de peso um IMC superior a 25 kg/m².

Quando há obesidade ou um perímetro abdominal superior a 102 cm para os homens e 88 cm para as mulheres o risco de complicações está muito aumentado.

UM COMPROMISSO COM A SAÚDE

Antes de chegar a estes valores, o melhor é prevenir. Como? **Alterando o estilo de vida por forma a:**

COMER MELHOR – reduza a quantidade diária de calorias, corte no sal e no açúcar, adopte formas mais saudáveis de cozinhar (cozidos e grelhados);

SER MAIS ACTIVO – inicie uma actividade física regular, como a caminhada (30 minutos de marcha) ou a natação.

Estas são também medidas úteis para eliminar os quilos a mais, no âmbito de um plano de tratamento que pode incluir ainda:

MEDICAMENTOS – Existem substâncias indicadas para pessoas com um IMC superior a 30 e sem factores de risco adicionais e para as que, tendo um IMC igual ou superior a 27, apresentam outras doenças que beneficiariam da perda de peso. São substâncias sujeitas a receita médica.

PRODUTOS DE SAÚDE – Actuam sobre a saciedade e a absorção da gordura, apresentam-se como chás e suplementos: não sendo sujeitos a receita, requerem o aconselhamento farmacêutico pois existem contra-indicações e efeitos secundários que importa acautelar.