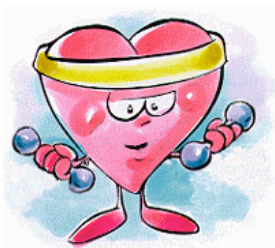


## Como se pode tratar?

- Efectuando uma dieta de baixas calorias;



- Modificando o comportamento (estilo de vida);
- Praticando exercício físico.

É necessário recorrer a medicamentos anti-obesidade, quando através da mudança de estilo de vida e prática de exercício físico não se consegue perder peso.



## Como procurar ajuda?

- Associação de Obesos e Ex-Obesos de Portugal (21 395 80 65)  
**[www.adexo.pt](http://www.adexo.pt)**
- Programa PESO, Fac. Motricidade Humana - **[www.peso.fmh.utl.pt/temas\\_programa.htm](http://www.peso.fmh.utl.pt/temas_programa.htm)**
- Sociedade Portuguesa para o Estudo da Obesidade (21 390 40 65)  
**[www.speo-obesidade.pt](http://www.speo-obesidade.pt)**

ELABORADO POR:



ESCOLA SECUNDÁRIA DE PINHEIRO E ROSA

## Área de Projecto

### Distúrbios Alimentares nos Jovens

# Obesidade



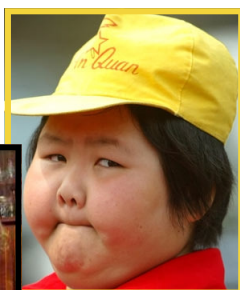
12º C

# Obesidade

## O que é a Obesidade?

A obesidade é considerada a epidemia do século XXI, pois estima-se que cerca de 40% da população adulta e um terço das crianças tenham excesso de peso.

Obesidade define-se com sendo um desequilíbrio entre a ingestão e o gasto de energia, em que o excesso de calorias consumidas leva a um aumento de gordura corporal.



## Quais as suas causas?

As causas da obesidade podem ser diversas, tais como:

- Genéticas;
- Ambientais (estilo de vida sedentário e a ingestão excessiva de calorias);
- Pais obesos;
- Peso elevado à nascença;
- Grande aumento de peso durante o primeiro ano de vida;
- Peso elevado aos 18 meses;



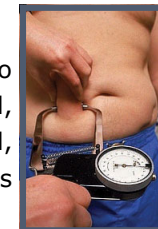
- Índice de massa corporal ou quantidade de gordura superior ao normal até aos 3 anos;
- Surtos de crescimento acelerado até aos 2 anos;
- Ver televisão mais de 8 horas por semana aos 3 anos;
- Dormir menos de 10 horas e meia por dia aos 3 anos.

## Quais os seus sintomas?

A obesidade não tem sintomas directos. Esta pode avaliar-se através do índice de massa corporal, da medição da cintura e da medição percentual da gordura corporal.

$$\text{IMC} = \text{Peso}/(\text{Altura})^2$$

Ao medir a cintura, se se obtiver mais de 88cm nas mulheres e 102cm nos homens, estes têm um risco acrescido de ter doenças cardiovasculares.



No que diz respeito à medição percentual da gordura corporal, esta é feita por um profissional, que utiliza um medidor de dobras cutâneas.

## Quais os seus efeitos fisiológicos?

IMC	REFERÊNCIA	IMPLICAÇÕES E RISCOS
18,6 a 24,9	<b>Peso Normal</b>	Estado normal, bom nível de energia, vitalidade e boa condição física. Mantenha o seu peso e IMC.
25 a 29,9	<b>Acima do peso</b>	Fadiga, problemas digestivos, problemas circulatórios, má circulação nas pernas e varizes.
30 a 39,9	<b>Obesidade I</b>	Diabetes, angina de peito, enfartes, trombo flebites, arterosclerose, embolias, alterações menstruais.
40 ou mais	<b>Obesidade II</b>	Falta de ar, apneia, sonolência, trombose pulmonar, úlceras varicosas, cancro do cólon, uterino e mamário, refluxo esofágico, discriminação social, laboral e sexual.

## Quais os seus efeitos psicológicos?

A obesidade traz também problemas psicológicos e sociais, pois uma vez que o doente se sente mal com a sua imagem, esforça-se muito para se deslocar e tem falta de mobilidade, ele tende a reduzir as saídas e os contactos.