

# O que é Obesidade?

**Unimed**   
Piracicaba

Doença crônica de causa multifatorial (alimentação inadequada ou excessiva, sedentarismo, genética, hormonal, estresse, ansiedade, depressão), caracterizada pelo excesso de gordura corporal, formado pelo desequilíbrio entre o excesso de energia consumida e o menor gasto energético.

## Comorbidades associadas:

Infarto do miocárdio	Hiperuricemia
Acidente vascular cerebral AVC	Refluxo gastroesofágico
Artralgias	Diabetes
Apnéia obstrutiva do sono	Triglicérides
Esteatose hepática	Colesterol 1
Infertilidade feminino	Hipertensão arterial
Colelitíase	

## Como identificar se está acima do peso:

$$\text{IMC} = \text{peso (kg)} / \text{altura}^2 \text{ (cm)}$$

IMC	CLASSIFICAÇÃO
< 18,5	Peso Baixo
18,5 – 24,9	Peso Normal
25,0 – 29,9	Sobrepeso
30,0 – 34,9	Obesidade (Grau I)
35,0 – 39,9	Obesidade Severa (Grau II)
≥ 40,0	Obesidade Mórbida (Grau III)



## Tratamento:

- 1) Mude seus hábitos alimentares;
- 2) Aumente a frequência de atividade física;
- 3) Tenha metas realistas e estabeleça prazos para cumpri-las;
- 4) Visite regularmente seu médico e siga; corretamente as orientações;
- 5) Procure um nutricionista;
- 6) Mantenha pensamentos positivos.

## Dicas para emagrecer de forma saudável:

- Faça refeições ao dia em pequenos volumes;
- Evite alimentos gordurosos e açucarados;
- Mastigue bem e coma devagar;
- Consuma diariamente verduras, legumes e frutas;
- Inicie sua refeição pela salada: promove a saciedade;
- Evite frituras, prefira alimentos grelhados, assados e cozidos;
- Evite molhos, conservas, alimentos embutidos e industrializados;
- Prefira alimentos *in natura*;
- Observe suas emoções e não desconte na comida.



unimedpiracicaba.com.br