

“SE LIGA NA DATA”

Boletim informativo – nº 8 – agosto de 2019

DIRETORIA DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTE - PRAE

DIA NACIONAL DE PREVENÇÃO DA OBESIDADE

O dia 11 de outubro foi instituído, conforme a Lei 11.721, de 23 de junho de 2008, como o Dia Nacional de Prevenção da Obesidade.

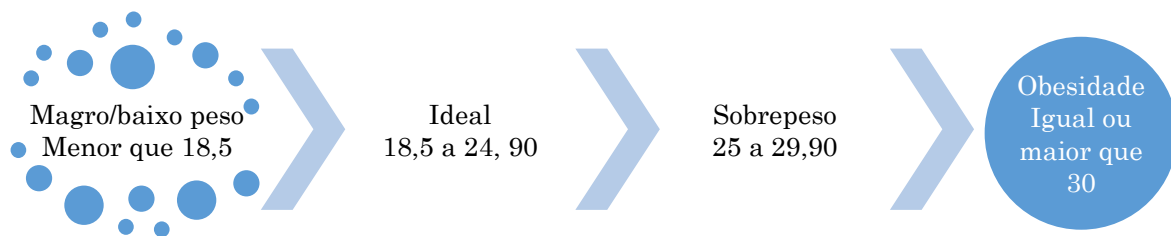
O que é obesidade?

De acordo com o Ministério da Saúde, a obesidade é oriunda do acúmulo de gordura no organismo, que está associado a riscos para a saúde, devido à sua relação com várias complicações metabólicas. É considerada uma doença multifatorial, pois suas causas estão relacionadas a diversas questões como biológicas, históricas, ecológicas, econômicas, sociais, culturais e políticas. E é fator de risco para outras doenças crônicas não transmissíveis como diabetes mellitus e hipertensão.

Como diagnosticar?

Em adultos, o estado nutricional é avaliado, geralmente, através do Índice de Massa Corporal (IMC), que calcula a relação entre peso e altura de uma pessoa através da seguinte equação: $IMC = \text{peso}/\text{altura}^2$ (kg/m). Além da obesidade, o Índice auxilia na identificação do sobrepeso e da magreza e desnutrição.

Convenciona-se, no Brasil, os seguintes valores para o IMC (a partir dos 19 anos), conforme Organização Mundial de Saúde:



Atenção! A combinação de massa corporal e distribuição de gordura é, provavelmente, a melhor opção para preencher a necessidade de avaliação clínica. O IMC não reflete a distribuição da gordura corporal. Indivíduos com o mesmo IMC podem ter diferentes níveis de massa gordurosa visceral.

O que causa a obesidade?

O sobrepeso e obesidade podem estar ligados a uma série de causas: influência do ambiente, estilo de vida, genética, estresse, uso de alguma medicação, redução do sono, disruptores endócrinos, infecção, tabagismo.

Disruptores endócrinos (DE): são substância químicas, que interferem no nosso sistema hormonal. São exemplos de DE sintéticos: pesticida DDP, Bisfenol, Chumbo, Parabens, Agrotóxicos Organofosforados.

Como tratar e prevenir a obesidade?

A obesidade pode ser tratada com um conjunto de tratamentos: farmacológico, dietético, terapêutico e, em alguns casos, cirúrgicos.

Contudo, de maneira geral, um estilo de vida adequado auxilia na prevenção:

Uma boa alimentação deve ser equilibrada, variada e harmônica de modo que forneça todos os nutrientes que o nosso organismo precisa. Para prevenir a obesidade deve-se ter cuidado com a quantidade e qualidade dos alimentos que serão ingeridos. Assim, não deve-se ingerir mais alimentos do que será consumido, precisa existir um equilíbrio entre ingestão e gasto de energia, aqui também entra a prática de atividade física, pois aumenta os gastos energéticos e possibilita o aumento de massa magra, acelerando o metabolismo. É importante realizar escolhas alimentares de maior qualidade, como por exemplo, preferir os carboidratos complexos (macaxeira, batata doce, inhame...), preferir consumir gorduras inteligentes (azeite, manteiga da terra), preferir alimentos in natura ao invés de alimentos industrializados. Aqui, vale a máxima: Descascar ao invés de desembalar.

GORDOFOBIA

É uma forma de discriminação estruturada e disseminada em diferentes contextos sociais. Um dos maiores desafios de enfrentar a gordofobia está em reconhecer sua existência. Isso se dá pela naturalização da censura, da intimidação e das ações vexatórias às pessoas gordas.

“Seu rosto é lindo, se emagrecesse ficaria mais bonita”

“Você está gordinho”

“Para um pessoa gorda, até que você é ativo”

“Hoje vou fazer uma gordice”
(dita por um magro)

“E você pode comer esse doce?”

São exemplos de frases que são consideradas gordofóbicas. Ao lado das piadas e de outros desafios cotidianos, como: andar de transporte público, comprar roupa, entre outros aspectos, temos um conjunto de fatores socioculturais que reforçam estereótipos e fomentam a segregação às pessoas gordas.

Vai um filme aí?



Super Size me - A dieta do palhaço



Gorda