

04 de Março: Dia Mundial da Obesidade: conscientização e desafios no combate

O Dia Mundial da Obesidade, lembrado em 4 de março, é uma data importante dedicada a aumentar a conscientização sobre a obesidade, uma condição crônica que afeta milhões de pessoas em todo o mundo. Este dia é uma oportunidade para discutir os desafios que a obesidade representa, não apenas para a saúde individual, mas também para a sociedade como um todo.

A obesidade é uma condição complexa que pode resultar de uma combinação de fatores genéticos, comportamentais e ambientais. Ela não afeta apenas a qualidade de vida dos indivíduos, mas também está associada a um aumento do risco de desenvolver outras doenças crônicas, como diabetes tipo 2, doenças cardíacas, hipertensão e alguns tipos de câncer. A obesidade frequentemente afeta desproporcionalmente os grupos mais vulneráveis da sociedade, destacando a necessidade de abordagens inclusivas e eficazes para prevenção e tratamento.



A infância é uma fase decisiva na formação de hábitos alimentares que acompanham o indivíduo por toda a vida.

O Dia Mundial da Obesidade é uma oportunidade crucial para lembrar a importância de se promover hábitos saudáveis, políticas de alimentação adequada e saudável e incentivar a prática regular de atividade física. É um chamado à ação coletiva para enfrentar esse desafio de saúde pública que afeta milhões de pessoas em todo o mundo.

Obesidade
Pela definição da
Organização Mundial da
Saúde, obesidade é o
excesso de gordura corporal,
em quantidade que determine
prejuízos à saúde.

Os hábitos alimentares desenvolvidos na infância tendem a se manter na vida adulta. Ensinar escolhas saudáveis desde cedo ajuda as crianças a entenderem a importância de alimentos mais saudáveis.



Entendendo a Obesidade

A obesidade é o acúmulo excessivo de massa de gordura, representando um fator prejudicial à saúde e um precursor de outras doenças, como diabetes, hipertensão, dislipidemia, aterosclerose e apneia obstrutiva do sono.

O que pode causá-la:

O consumo maior de calorias do que se gasta por um longo período de tempo, além de: Estresse, Distúrbios do sono, Idade Avançada e Sedentarismo.

Obesidade tem sintomas?

A obesidade não apresenta sintomas, porém é considerada fator de risco para o desenvolvimento de outras doenças, e essas sim, podem apresentar sintomas.

Como tratar a Obesidade

Alimentação adequada



Exercícios físicos



Orientada pelo nutricionista

Orientado pelo Educador Físico

Medicação



Orientada pelo Médico

Intervenções Psicológicas



Orientada pelo psicólogo

Principais características de uma alimentação saudável:

1. O alimento tem significações culturais diversas que precisam ser estimuladas. A soberania alimentar deve ser fortalecida por meio deste resgate.
2. Uma alimentação saudável não é cara, pois se baseia em alimentos in natura e produzidos regionalmente. Produtos saudáveis como legumes, verduras e frutas são importantes alternativas para melhoria da qualidade da alimentação. As práticas de marketing muitas vezes vinculam a alimentação saudável ao consumo de alimentos industrializados especiais e não privilegiam os alimentos não processados e menos refinados como, por exemplo, a mandioca que é um (tubérculo) alimento saboroso, muito nutritivo, típico e de fácil produção em várias regiões brasileiras.
3. Variada: consumir vários tipos de alimentos que forneçam os diferentes nutrientes necessários para o organismo, evitando a monotonia alimentar que limita o acesso de todos os nutrientes necessários a uma alimentação adequada.
4. Colorida: como forma de garantir a variedade principalmente em termos de vitaminas e minerais, e também a apresentação atrativa das refeições, destacando o fomento ao aumento do consumo de alimentos saudáveis como legumes, verduras e frutas e tubérculos em geral.
5. Evite refrigerantes e sucos industrializados, bolos, biscoitos doces e recheados, sobremesas doces e outras guloseimas como regra da alimentação.
6. Diminua a quantidade de sal na comida e retire o saleiro da mesa. Evite consumir alimentos industrializados com muito sal (sódio) como hambúrguer, charque, salsicha, linguiça, presunto, salgadinhos, conservas de vegetais, sopas, molhos e temperos prontos.
7. Torne sua vida mais saudável. Pratique pelo menos 30 minutos de atividade física todos os dias e evite as bebidas alcoólicas e o fumo. Mantenha o peso dentro de limites saudáveis.