

OBESIDADE

PARA CUIDAR É PRECISO INFORMAR-SE!



APRESENTAÇÃO

Talvez você já sendo obeso queira saber como cuidar-se para conquistar uma melhor qualidade de vida!!!

Talvez você queira saber o que é obesidade ou se é considerada uma pessoa obesa, ou com sobrepeso!!!

Então, aproveite essa cartilha. É de fácil leitura, bom entendimento o que lhe ajudará a entender melhor, prevenir, ou tratar esse problema de saúde.



O QUE É OBESIDADE

A obesidade é uma doença crônica de difícil tratamento. É o excesso de gordura do corpo armazenada em função do desequilíbrio entre a ingestão de alimento (o que comemos) e o gasto energético (o que gastamos).

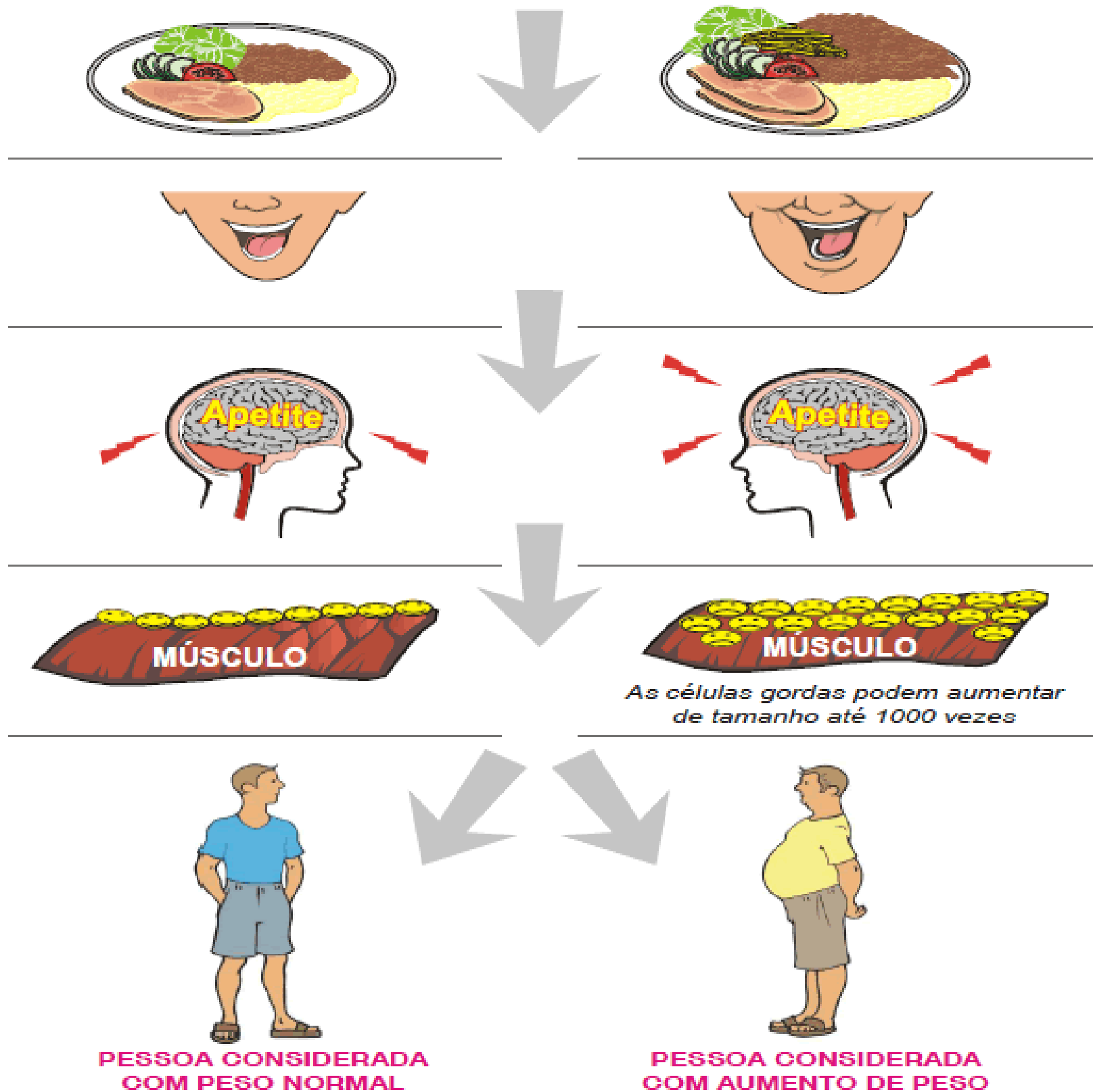
Para uma pessoa ser considerada obesa é necessário que haja um excesso de gordura do corpo acima de 30%, porém, acima de 25% já é considerada uma pessoa com sobrepeso (os riscos começam a aparecer).

A obesidade hoje em dia é considerada uma doença porque pode causar complicações à saúde. O hábito de vida não saudável: a falta de atividade física, a alimentação errada e o estresse vem aumentando o número de pessoas obesas em todo mundo.

Se você é obeso, cuide-se. Se não é obeso, previna-se. A equipe de saúde ajudará você a escolher o melhor caminho para ter uma vida saudável. Acredite!



O QUE ACONTECE EM NOSSO CORPO QUE FAZ A GENTE FICAR OBESO?



QUAIS OS TIPOS DE OBESIDADE?

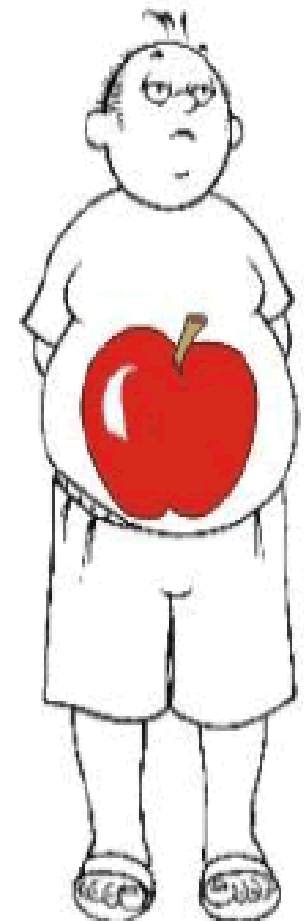


OBESIDADE QUADRIL OU "PERA"

É o acúmulo de gordura no quadril.
É mais comum na mulher.

OBESIDADE VISCERAL OU "MAÇÃ"

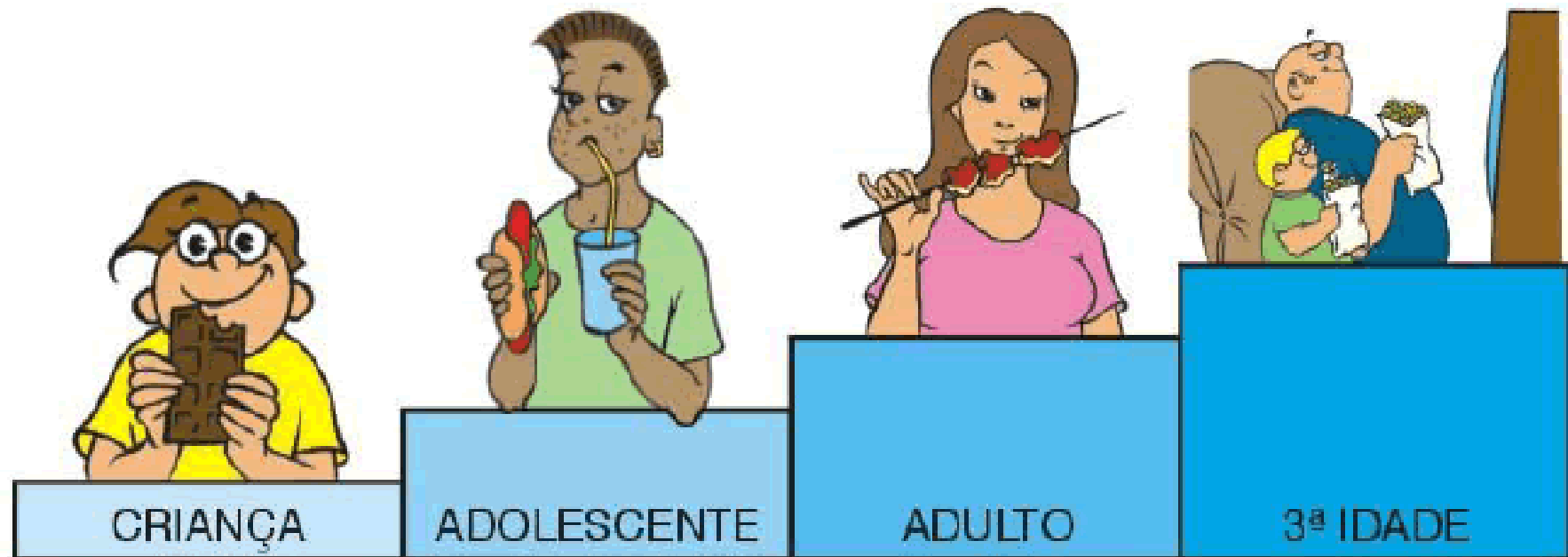
É o acúmulo de gordura na barriga. Maior chance de desenvolver doenças de coração, diabetes em adulto e hipertensão arterial.
É mais comum no homem e em mulher após a menopausa.



O QUE LEVA UMA PESSOA A SE TORNAR OBESA?

Desde a primeira infância devemos comer alimentos saudáveis (leite materno até os seis meses de vida). A escolha dos alimentos deve ser baseada numa alimentação equilibrada para atender as necessidades do nosso corpo no dia a dia.

Infelizmente, com o corre-corre, hoje é mais fácil consumir alimentos prontos ou industrializados (ricos em gordura saturada, açúcar e pobres em fibras) do que os tradicionais (grãos e massas integrais, leguminosas, cereais, raízes, frutas, verduras, carnes magras, etc), levando as pessoas a aumentarem de peso mais cedo.



O consumo de alimentos ricos em gordura, açúcares e pobres em fibras, favorecem ao aumento de peso desde a INFÂNCIA podendo levar um ADULTO a obesidade.



+



=



Aumenta peso



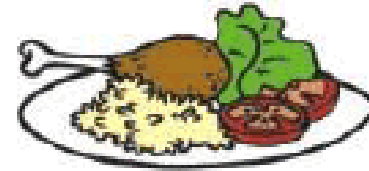
+



=



Mantém peso



+

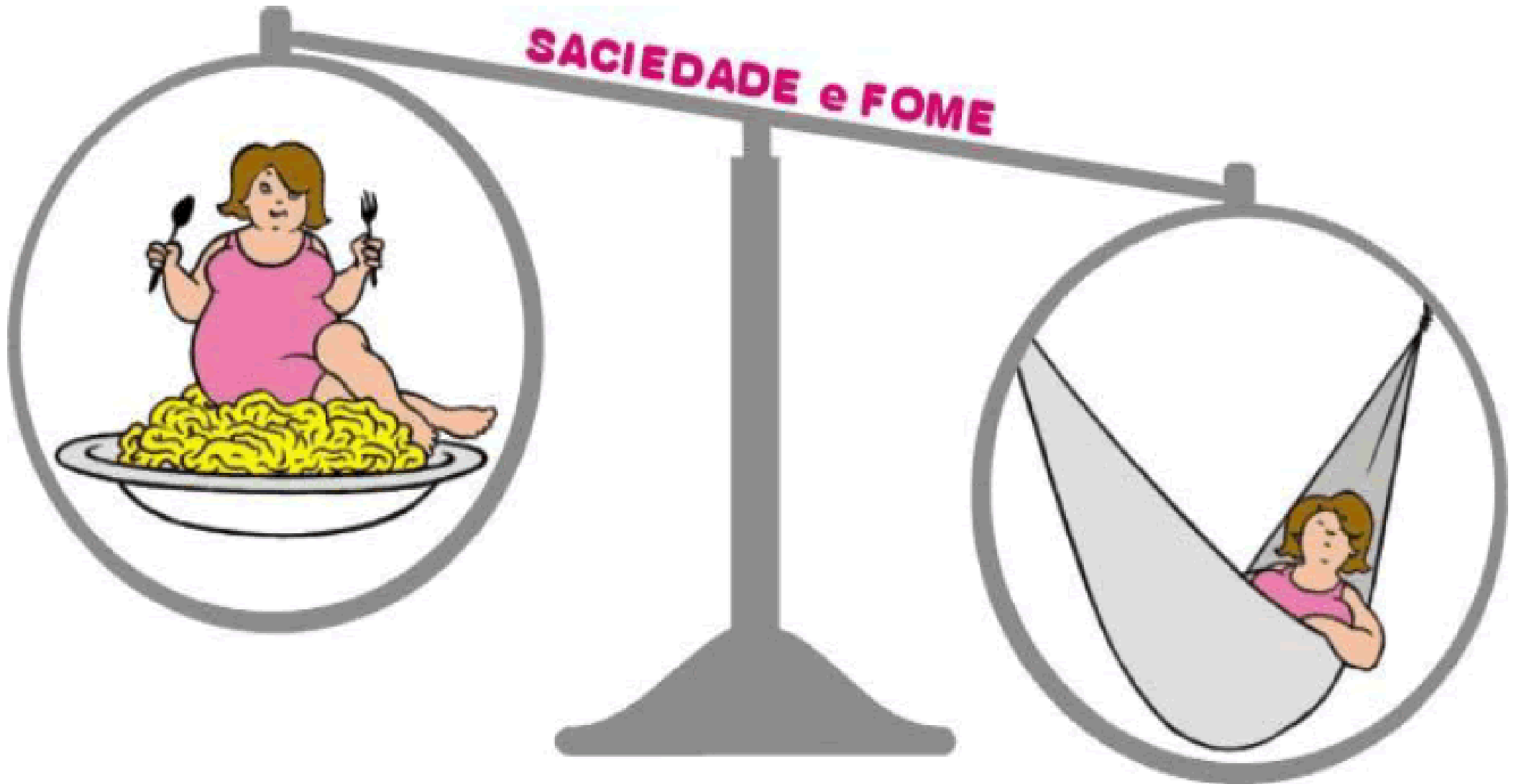


=

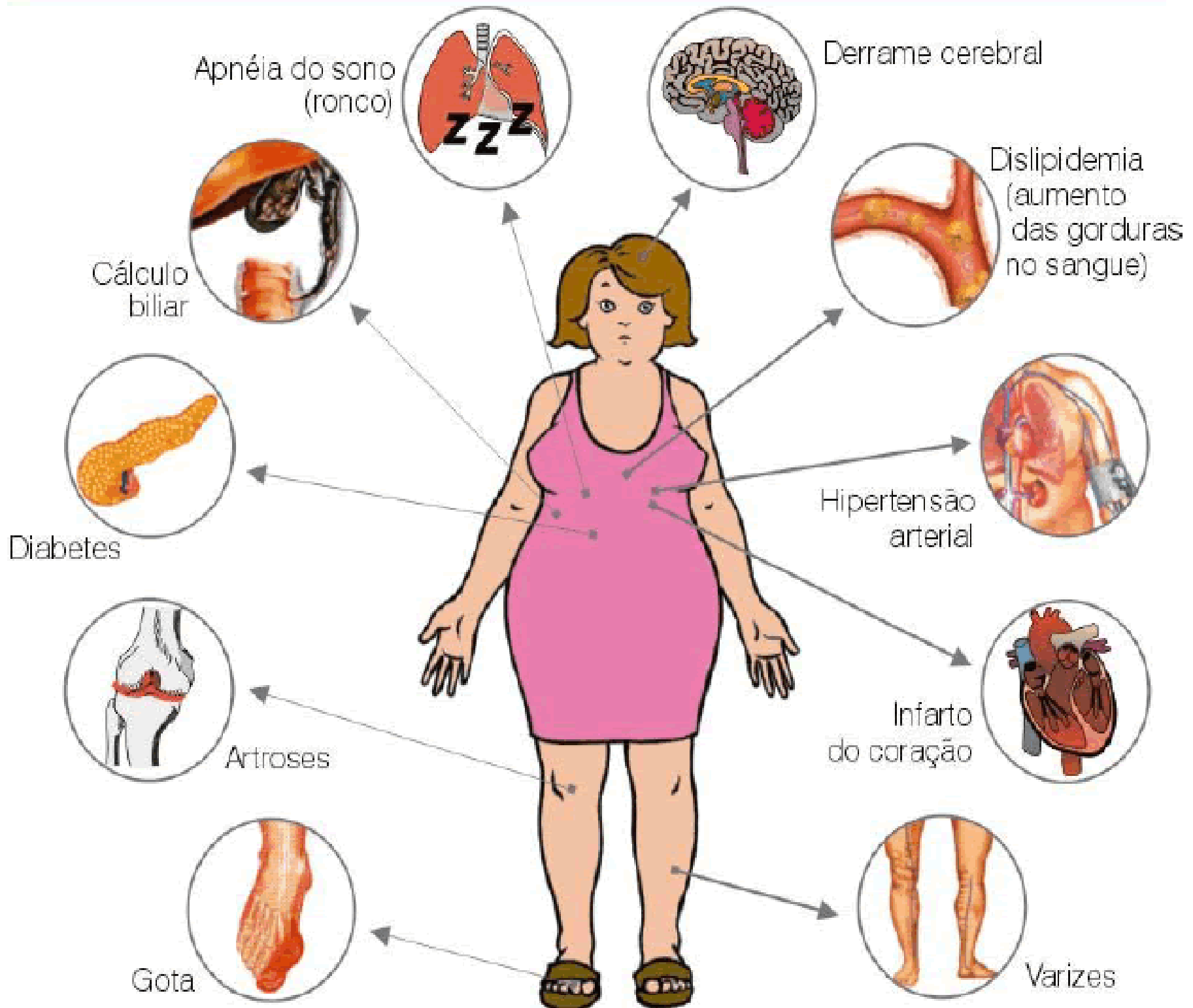


Perde peso

Assim como a ingestão (além da necessidade de nosso corpo), a **FALTA** de atividade física também pode contribuir para a **OBESIDADE**



QUAIS OS PROBLEMAS DE SAÚDE MAIS COMUM NA OBESIDADE?



Quanto mais cedo for tratada a obesidade, maior a chance de evitar o aparecimento dessas doenças.

OUTROS PROBLEMAS TAMBÉM LEVAM A OBESIDADE

PROBLEMAS EMOCIONAIS

(preocupações, isolamento social, etc).

Muitas vezes, os problemas do dia a dia, fazem com que as pessoas passem a comer mais alimentos com menos qualidade.



HERANÇA FAMILIAR

Pessoas com casos de obesidade na família e hábitos de vida não saudáveis têm mais chance de desenvolver a obesidade. Porém, sendo pai e mãe obesos, o filho poderá ser ou não obeso.

COMO TRATAR AS PESSOAS COM OBESIDADE?

Conscientizar-se de que a obesidade é uma doença de difícil tratamento, e que a longo prazo pode ser controlada através da mudança de comportamento no dia a dia.

REPENSE SEUS HÁBITOS DE VIDA. ACENDA ESTA IDÉIA!

RELAXE!!

É a palavra que faltava no seu dia a dia. A sensação de bem-estar que leva ao relaxamento ajuda a melhorar seu sono, despertando sua capacidade de mudança.



Reeducação alimentar:

Adotar no dia a dia, uma alimentação equilibrada: “*comer um pouco de tudo e de tudo um pouco*”, não fugindo do habitual. Procurar modificar as técnicas de preparo dos alimentos e refazer as receitas dos pratos com a orientação da equipe de saúde.



Aumentar a atividade física:

Quando nos “mexemos” gastamos a gordura em excesso que está guardada em nosso corpo. A prática da atividade física no dia a dia contribui para o nosso controle de peso.

Uso de medicamento: Em alguns casos há necessidade do uso de medicamentos para auxiliarem no tratamento da obesidade. Eles podem atuar na:

- Redução do apetite (o que comer)
- Ansiedade (como comer)
- Saciedade (quando parar de comer)
- Diminuição do acúmulo de gordura do corpo.

Cirurgia: A cirurgia é o último recurso e requer critério médico para indicação: depende da aceitação, equilíbrio emocional e estado de saúde da pessoa. Mesmo após a cirurgia, o paciente continuará acompanhado pela equipe de saúde especializada.



Atenção:

Só o médico que cuida do obeso poderá dizer que tipo de conduta deverá seguir (medicamentosa e/ou cirúrgica).

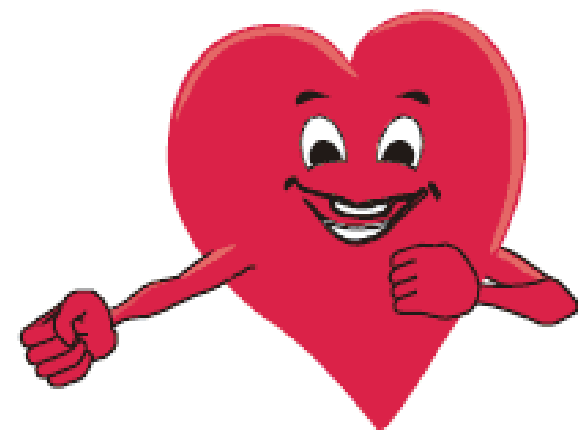
COMO PREVENIR AS COMPLICAÇÕES DA OBESIDADE?



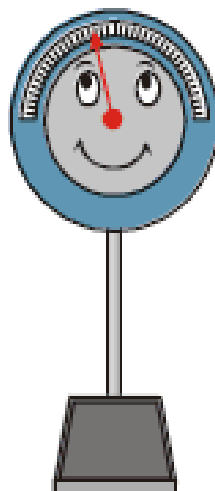
Manter o açúcar no sangue em jejum menor que 100mg/dl



Manter o colesterol no sangue em jejum menor que 200mg/dl



Controlar a pressão arterial menor que 140 X 90 mmg/Hg



Controlar o peso corporal

Não abuse do sal de cozinha.



Podemos comer em média 01 colher de sobremesa rasa de sal por dia (5gr).



Adotar atitudes para a mudança de hábitos no dia a dia:

- Aumento da atividade física

- Alimentação saudável (equilibrada)

- Controle emocional

DICAS BÁSICAS PARA PERDA DE PESO

- Participe de um grupo educativo em um Centro de Saúde para que a equipe de saúde possa lhe orientar na perda de peso;

- Tente diminuir o estresse. Administre melhor seu tempo;

- Não faça refeições assistindo televisão;

- Coma devagar: mastigue bem e sinta o sabor dos alimentos;

- Procure estabelecer horários regulares para as refeições. Evite beliscar toda hora;

- Mantenha a coluna sempre reta a qualquer hora do dia;

- Evite excesso de líquidos durante as refeições;

- Desperte seu paladar: invista na aparência de sua refeição (arrume seu prato com alimentos coloridos, variados, com temperos naturais e folhas verdes). Não exagere na quantidade;

- Termine suas refeições, deixando um espaço vazio dando aquela sensação de “quero mais”;
- Evite substituir as principais refeições (café da manhã, almoço e jantar) por lanches ou sucos com fórmulas mágicas que prometem emagrecimento rápido;
- Evite excesso de bebida alcoólica (cerveja, cachaça, vinho, conhaque, etc);
- Não pule uma refeição para depois sobrecarregar a outra: Faça quatro a seis refeições com intervalos regulares por dia: isso lhe ajudará a comer com moderação;
- Prefira as preparações cozidas, assadas ou grelhadas: evite frituras.

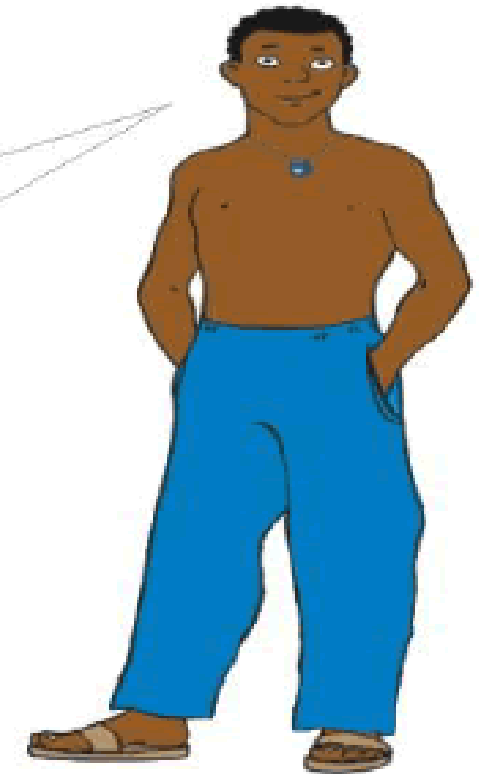
Atenção!!!

Valorize cada peso perdido.
Todas as atitudes positivas são importantes para a sua conquista.
ACREDITE!



VOCÊ SABE O QUE É ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA?

É a alimentação composta de todos os nutrientes na quantidade e qualidade adequadas.



NUTRIENTES: são substâncias encontradas nos alimentos, que permitem o bom funcionamento do corpo se ingeridos, corretamente.

Os nutrientes são: carboidratos, proteínas, lipídios (óleos e gorduras), vitaminas e sais minerais.

A água não é considerada um nutriente, porém é indispensável para a vida porque é ela que transporta os nutrientes no nosso organismo.

Para uma pessoa ter uma alimentação equilibrada, deve incluir no seu cardápio alimentos de todos os grupos.

Não existe um único alimento que contenha todos os nutrientes (menos o leite materno até os primeiros seis meses de vida.)

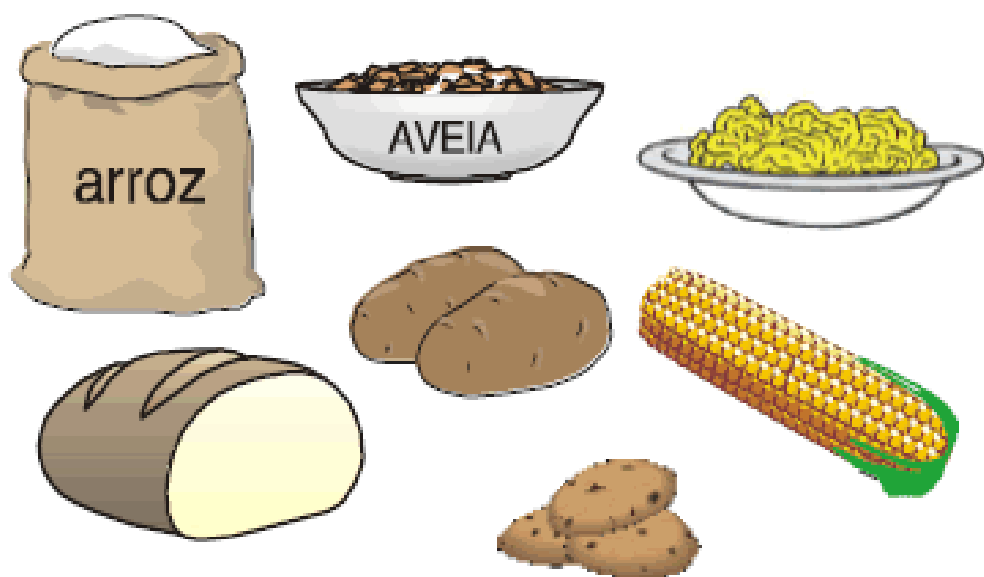
CARBOIDRATOS: estão em maior quantidades na alimentação porque fornecem ENERGIA IMEDIATA necessária para o funcionamento do corpo.

Carboidratos simples: São absorvidos mais rápido (ajudam a engordar).



Açúcar branco e mascavo, mel, melaço, doce comum: sorvetes, pudins, balas...

Carboidratos complexos: São de absorção mais lenta.



Massas: pão, biscoitos, macarrão.

Cereais: arroz, trigo, milho, aveia.

Farinhas: mandioca, trigo, milho, aveia

Raízes: aipim, batatas, inhame, etc.

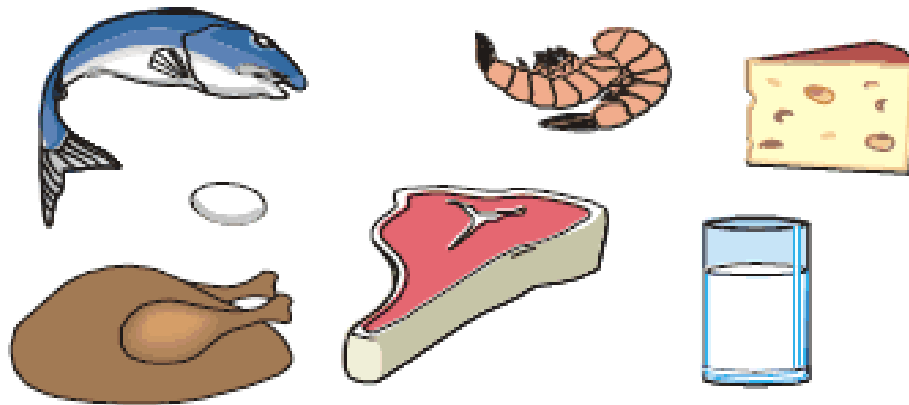
PROTEÍNAS: são importantes para o crescimento, renovação das células, cicatrização das feridas e também para o sistema imunológico (proteção das doenças).

Proteína Vegetal: São proteínas incompletas.

Leguminosa: feijão verde, feijão seco, lentilha, grão de bico, ervilha e soja.



Proteína Animal: São proteínas completas.



Peixe e frutos do mar (marisco e camarão) oferecem melhor digestão.

Carne de boi, porco, carneiro, vísceras (fígado, rim, moela).

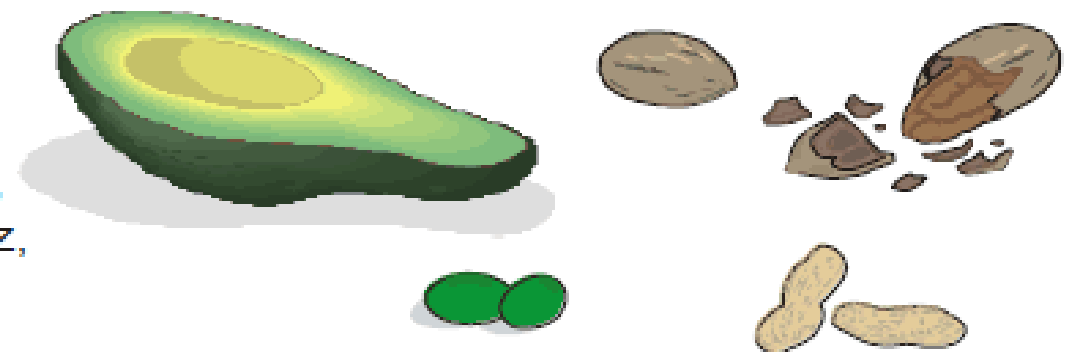
Ave (frango, codorna).

Leite, queijo, iogurte e ovos.

GORDURAS E ÓLEOS: estas também fornecem energia, só que de forma mais lenta. Ajudam na absorção das vitaminas antioxidantes (A,D,E) e na formação dos hormônios sexuais.

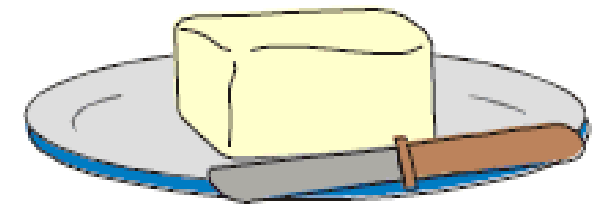
Óleo de boa qualidade:

Azeite de oliva, os óleos de canola, algodão, soja, girassol, milho, arroz, azeitona, abacate, castanha e amendoim.



Gordura de má qualidade:

É a gordura saturada: gordura animal (gordura e osso de frango e carne vermelha), caldos de carne e galinha industrializados, gordura hidrogenada (margarina comum) e as frituras.



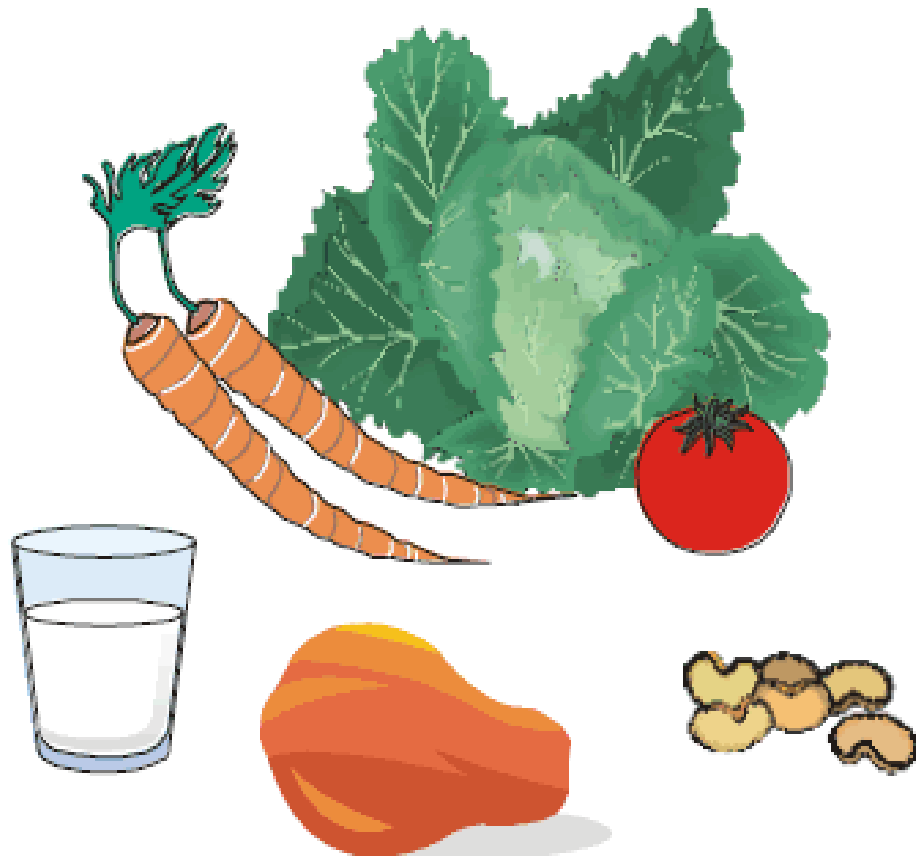
Tudo isso em excesso, aumenta a gordura do sangue (o mau colesterol) causando doenças.

ATENÇÃO: Diminua o consumo de frituras, leite de coco e dendê.

VITAMINAS E SAIS MINERAIS: tem função antioxidante e regulam o bom funcionamento do organismo.

O QUE SÃO ANTIOXIDANTES?

São substâncias encontradas nos alimentos que protegem o nosso corpo, evitando o desgaste e a morte das células. Limpam os vasos sanguíneos, protegem o coração e previnem o câncer. Assim, promove a saúde com melhor qualidade de vida.



Vitaminas A - E - C

Leite, iogurte, gema de ovo, frutas e verduras amarelas e vermelhas. Óleo de milho, soja, girassol, folhas verdes, abacate, batata doce.

Bioflavanoídes

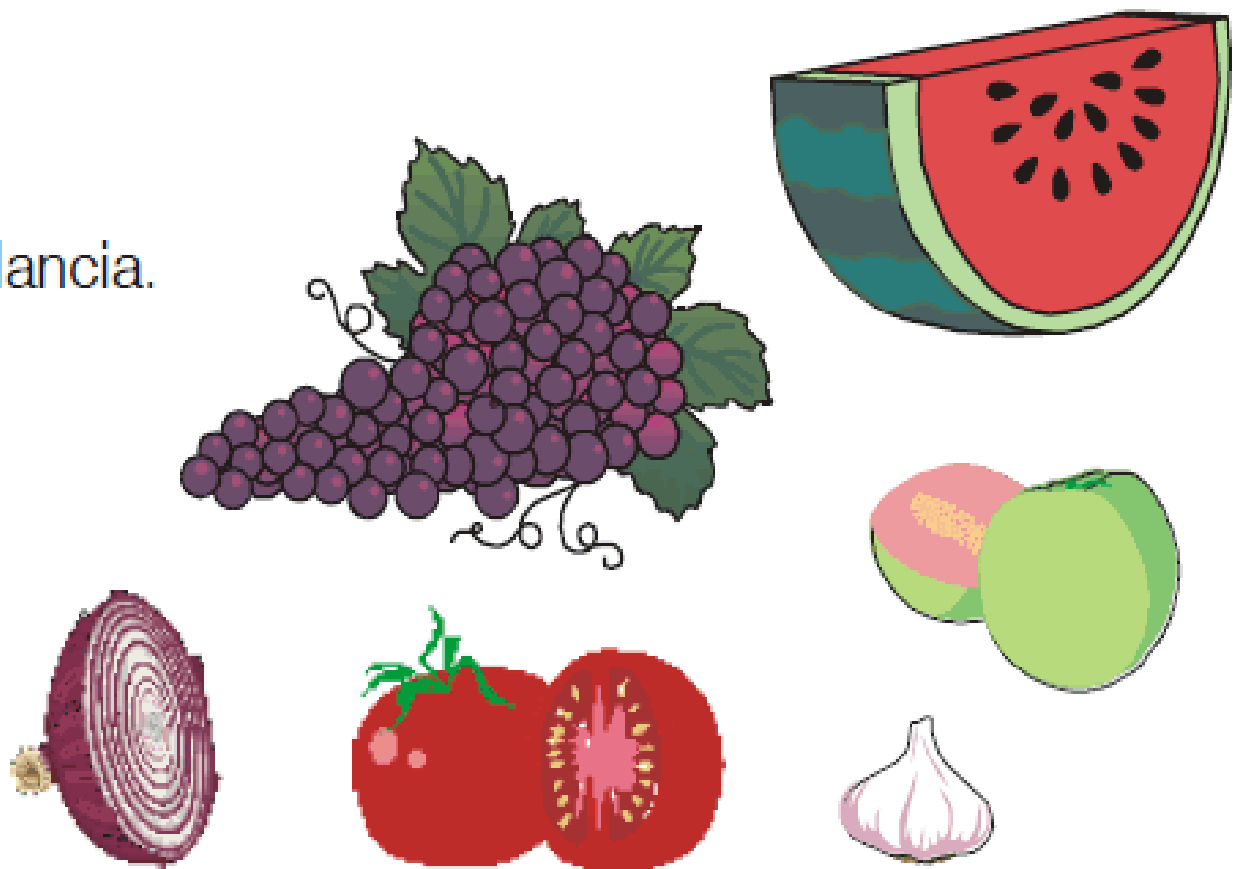
Quecítina: cebola roxa.

Licopeno: tomate, goiaba, melancia.

Resveratol: uva escura.

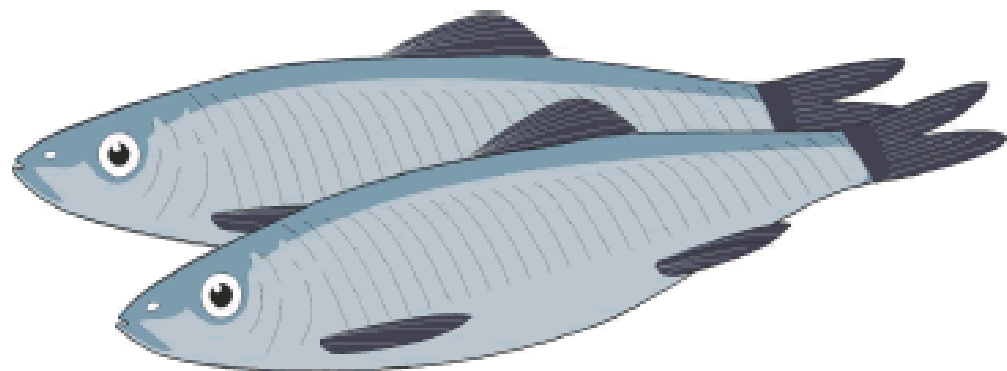
Ajoio: alho.

Isoflavonas: soja.



Ácidos graxos - ômega 3

Óleo de peixes, azeite de oliva,
sardinha e frutos do mar.



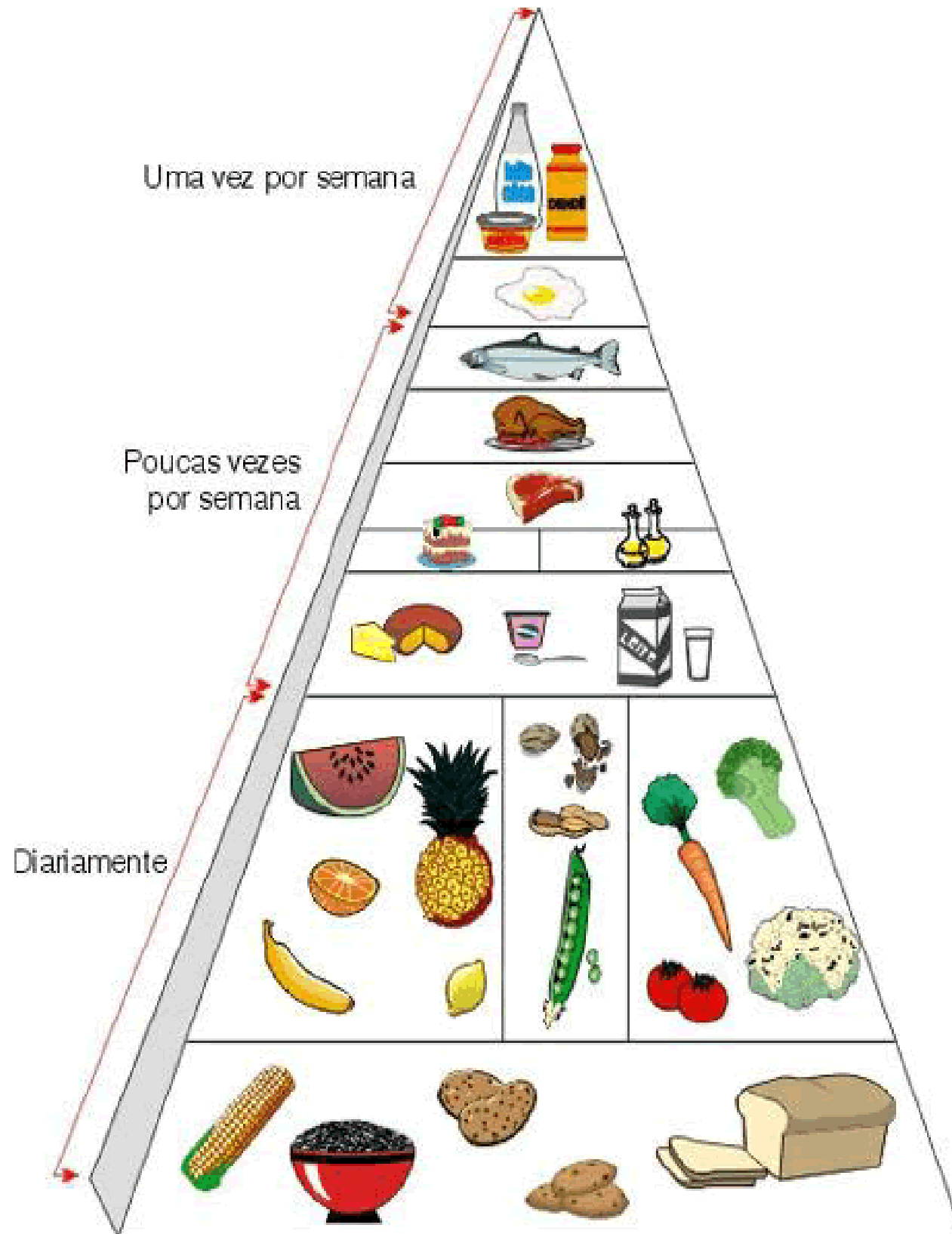
AS FIBRAS são fundamentais para a saúde do aparelho digestivo (absorção de nutrientes e eliminação das fezes) e prevenção de algumas doenças como o câncer de intestino. Ajudam também a controlar as gorduras (colesterol e triglicérides) e o açúcar do sangue. Devemos fazer uso todos os dias (folhosos, vegetais, frutas e alimentos integrais).

Então, a quantidade de alimentos que devemos comer vai depender do nosso físico (peso e altura), da nossa idade e da nossa atividade física no dia a dia.

*Quando comemos, esses alimentos liberam energia, a esta chamamos de **CALORIAS**.*



PIRÂMIDE DE ALIMENTAR AFRO-BAIANA

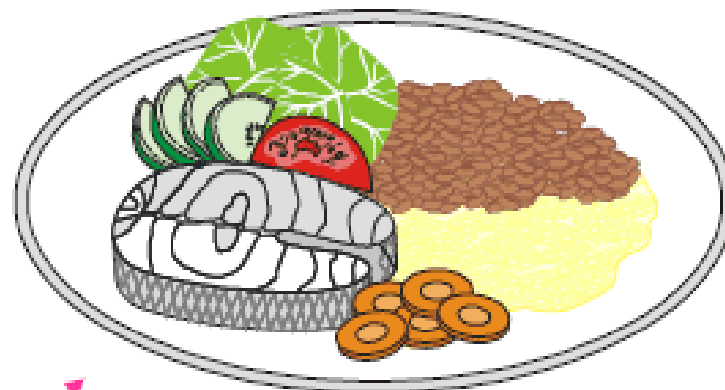


ANTIOXIDANTES

vitaminas e
sais minerais

PROTEÍNA

Cada grama
fornece 04
calorias



CARBOIDRATOS

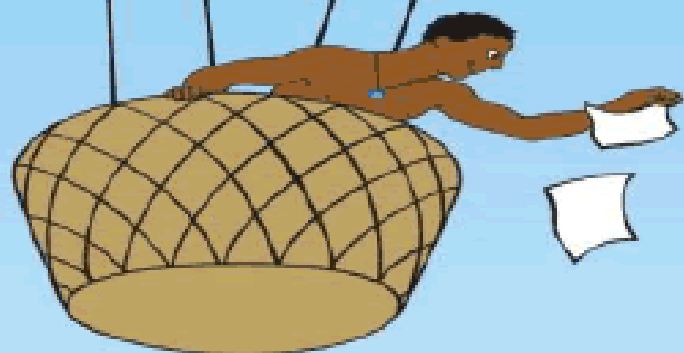
Cada grama
fornece 04
calorias

GORDURAS

Cada grama
fornece 09
calorias.

ATENÇÃO: A alimentação equilibrada deve ser individual (de acordo com os hábitos de cada um). A pessoa que **quer perder peso** necessita do acompanhamento de um profissional de saúde. Em casos mais sérios (obesidade mórbida) será necessário o cuidado constante de especialistas (endocrinologista e nutricionista).

CURIOSIDADES



Água
não
engorda !!!

Para os
diabéticos a
perda de 2 a 4
Kg melhora o
controle da
glicemia.

Uma criança
acima do peso
tem chance de
tornar-se um
adulto obeso

Quem emagrece
14 Kg nos
primeiros 12
meses aumenta
a sobrevida de
07 para 12 anos.

Imagine como
ficaríamos se
comessemos o
que as propa-
gandas divulgam!

A pessoa que
ganha peso
aumenta o risco
de desenvolver
o diabetes numa
proporção de 02
para 06 vezes.

Quando os
diabéticos perdem
acima de 10 Kg
diminuem o risco
de mortalidade.

Viver ganhando
e perdendo peso
pode aumentar o
colesterol ruim e
diminuir o bom
colesterol levando
ao risco de adquirir
doenças do coração.

A pessoa obesa
tem três vezes
mais chance de
desenvolver
hipertensão
arterial.