

EDUCAÇÃO SOBRE OBESIDADE

O QUE É A OBESIDADE?

O Índice de Massa Corporal (IMC) é uma medida tipicamente usada para verificar se o peso de um indivíduo é apropriado para a sua altura. Um indivíduo será categorizado como com excesso de peso ou obeso com base na seguinte faixa de IMC:

- Peso normal: IMC entre 18,5 e 24,9
- Excesso de peso: IMC entre 25 e 29,9
- Obesidade: IMC de 30 ou mais

Se um indivíduo tem excesso de peso ou é obeso, o seu peso é considerado demasiado elevado para a sua altura.

QUAIS SÃO OS SINTOMAS DA OBESIDADE?

Sintomas comuns da obesidade incluem dificuldades respiratórias (particularmente com movimento), problemas para dormir à noite, sentir-se regularmente fatigado ou deprimido, ter regularmente dores e desconforto, incluindo dor no peito, e ocasionalmente perder o controlo da bexiga.

QUAIS SÃO AS CONSEQUÊNCIAS DA OBESIDADE?

Ser obeso aumenta o risco de uma pessoa desenvolver vários problemas de saúde sérios, incluindo diabetes, hipertensão arterial, colesterol elevado, doenças cardíacas, AVC, asma, apneia do sono e cancro. A obesidade também pode contribuir para uma morte prematura.

QUAIS SÃO AS OPÇÕES DE TRATAMENTO PARA EXCESSO DE PESO OU OBESIDADE?

Mudanças no estilo de vida, incluindo modificações na dieta e aumento da atividade física, são importantes para a perda de peso. Em casos de obesidade severa, para aqueles que não conseguiram perder peso através da dieta e do exercício, a medicação e a cirurgia são opções.