

Que consequências para a saúde acarreta a obesidade?

- Aparelho cardiovascular - hipertensão arterial, arteriosclerose, insuficiência cardíaca congestiva e angina de peito;
 - Complicações metabólicas - colesterol alto, diabetes tipo 2 e Gota;
 - Sistema pulmonar - dispneia (dificuldade em respirar) e cansaço, síndrome de insuficiência respiratória do obeso e apneia de sono (ressonar);
 - Aparelho gastrointestinal - litíase vesicular (formação de areias ou pequenos cálculos na vesícula) e cancro do cólon;
 - Aparelho geniturinário e reprodutor - infertilidade e amenorreia (ausência anormal da menstruação), incontinência urinária de esforço, cancro do endométrio, cancro da mama, cancro da próstata;
- Outras alterações - osteoartroses, insuficiência venosa crónica, hérnias e propensão a quedas.

A obesidade provoca também alterações socioeconómicas e psicossociais:

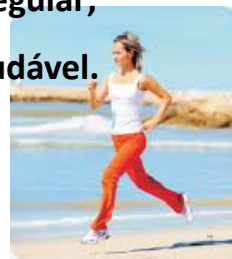
- Discriminação educativa, laboral e social;
- Isolamento social;
- Depressão e perda de autoestima.

Fatores de risco para a obesidade:

- Vida sedentária - quanto mais horas de televisão, jogos eletrónicos ou jogos de computador, maior a prevalência de obesidade;
- Zona de residência urbana - quanto mais urbanizada é a zona de residência maior é a prevalência de obesidade;
- Grau de informação dos pais - quanto menor o grau de informação dos pais, maior a prevalência de obesidade;
- Fatores genéticos;
- Gravidez e menopausa.

Como se previne a obesidade?

- **Dieta alimentar equilibrada;**
- **Atividade física regular;**
- **Modo de vida saudável.**



Para mais esclarecimentos contacte o Gabinete de Enfermagem: ext. 2296

DRH/DASSS/SST

Saúde Ocupacional

Obesidade



A Obesidade é uma doença!

Sabia que, depois do tabagismo, a obesidade é considerada como a segunda causa de morte passível de prevenção?

A obesidade é uma doença!

Mais, é uma doença que constitui um importante fator de risco para o aparecimento, desenvolvimento e agravamento de outras doenças.

Há tantas pessoas obesas a nível mundial que a Organização Mundial de Saúde (OMS) considerou esta doença como a epidemia global do século XXI.



O que é a obesidade?

De acordo com a OMS, a obesidade é uma doença em que o excesso de gordura corporal acumulada pode atingir graus capazes de afetar a saúde.



É uma doença crónica, com enorme prevalência nos países desenvolvidos, atinge homens e mulheres de todas as etnias e de todas as idades, reduz a qualidade de vida e tem elevadas taxas de morbilidade e mortalidade.

A obesidade acarreta múltiplas consequências graves para a saúde.

O que causa a obesidade?

A obesidade acontece quando as pessoas comem mais do que gastam através da sua atividade física.

Os fatores que determinam este desequilíbrio são complexos e podem ter origem genética, metabólica, ambiental e comportamental.

Uma dieta com excesso de gorduras, de hidratos de carbono e de álcool, aliada a uma vida sedentária, leva à acumulação de excesso de massa gorda.

