



Módulo Médico

Programa de Educação Continuada em Obesidade

PROGRAMA DE EDUCAÇÃO CONTINUADA EM OBESIDADE IN COMPANY

COHAB/CAMPINAS

GRUPO 01/12-

Dia 24/05/12 – OBESIDADE

Dr. Jayme Malek Junior

Cirurgião Geral

**Conselheiro Fiscal Unimed Campinas
Especializado em Medicina do Trabalho**

Obesidade uma doença crônica no mundo contemporâneo

Entendendo a obesidade

Conceito atual:

A obesidade é uma doença associada ao excesso de **GORDURA** no nosso corpo.

Saiba, então, que:

- é possível haver obesidade sem excesso de peso,
- a gravidade da obesidade dependerá:
 - da **quantidade** de gordura na composição corporal
 - da **localização** desta gordura.

É considerada, no momento, um grave problema de saúde pública, pois tem prevalência crescente em nossa sociedade. A obesidade pode comprometer seriamente a nossa qualidade de vida, em qualquer faixa de idade que ocorra, tendo impacto em várias dimensões: na área física, causando danos em nosso organismo, na área psicológica e também na área social.

Do ponto de vista social, há ocorrência de desempenho educacional mais baixo e redução da capacidade profissional na vida adulta. Sobretudo, os estigmas da obesidade acarretam forte impacto psicológico, podendo iniciar-se na infância. Você pode encontrar as considerações sobre os aspectos psicológicos da obesidade no fascículo Módulo Psicologia.

Você conhece a prevalência da obesidade?

Aproximadamente 40% da população adulta brasileira está acima do peso ideal. Os jovens também estão afetados de forma significativa, e dados recentes do IBGE revelaram que 16,7% das crianças e adolescentes entre 10 a 19 anos apresentam excesso de peso.

A obesidade tem causas definidas?

Sabe-se que o acúmulo de gordura é determinado por múltiplos fatores e, muitas vezes, deve ser tratado de forma contínua. Pode haver interação entre fatores genéticos, comportamentais, psicológicos, ambientais e sociais.

Ao lado do **terreno genético de cada pessoa**, existe uma grande associação com uma série de **situações ambientais** vinculadas à crescente urbanização. Citam-se: a industrialização de alimentos calóricos, o sedentarismo, a má educação alimentar. Enfatiza-se também a inserção das mulheres no mercado de trabalho diminuindo a rotina domiciliar da alimentação caseira.

A mídia influencia de forma direta o consumo de alimentos ricos em gorduras, açúcares e a ingestão de álcool. Além de comer mais, os hábitos vinculados ao avanço tecnológico, como escadas rolantes, elevadores, controles remotos, favorecem o sedentarismo das pessoas. Ao lado do excesso de oferta de alimentos calóricos, as porções também aumentaram consideravelmente, visto o que ocorre em rodízios, restaurantes, pipocas do cinema, sorveterias.



O que é comportamento alimentar?

O **comportamento alimentar** tem suas bases fixadas na infância. É determinado, a princípio, pela família e fortemente influenciado pela mídia (programas e comerciais de rádio e TV, revistas e outdoors). Está associado às mudanças do meio, estilo de vida e situações sócio-econômicas.

Seu desenvolvimento inicia-se antes mesmo do nascimento, quando a criança tem a sensibilidade ao sabor doce, estimulada pelo líquido amniótico (preferência inata).

Vale ressaltar que cabe aos pais o papel de primeiros educadores na aprendizagem social, pois são responsáveis pela transmissão da **cultura alimentar**. Tem, como objetivo, garantir à sociedade uma educação de qualidade.

Como se diagnostica a obesidade?

O diagnóstico da obesidade vem sendo discutido amplamente nos últimos anos, existindo um critério clássico para adultos, através da medida da massa corporal, o **IMC (Índice de Massa Corporal)**.

$$\text{IMC} = \frac{\text{peso (Kg)}}{\text{altura (m}^2\text{)}}$$

Classificação do peso segundo o IMC:

| | |
|---------------------|---------------|
| baixo peso: | < 19 |
| peso ideal: | entre 19 e 25 |
| sobrepeso: | 25 – 30 |
| obesidade grau I: | 30 - 35 |
| obesidade grau II: | 35 - 40 |
| obesidade grau III: | > 40 |

Entretanto, outra medida adquiriu importância na prática clínica, por sua correlação com a localização da gordura para o diagnóstico da **obesidade do tipo visceral ou obesidade central**. Neste caso, a gordura tem maior distribuição na **região abdominal**.



Trata-se da **medida de cintura abdominal**, em adultos.

Valores ideais de cintura abdominal:

homens: < 102 cm

mulheres: < 88 cm

Assim, uma pessoa pode apresentar IMC dentro do ideal, mas valor de cintura abdominal elevado, caracterizando ter um depósito de gordura central (barriga) e maior suscetibilidade às doenças cardíacas e metabólicas.

Quais as conseqüências da obesidade?

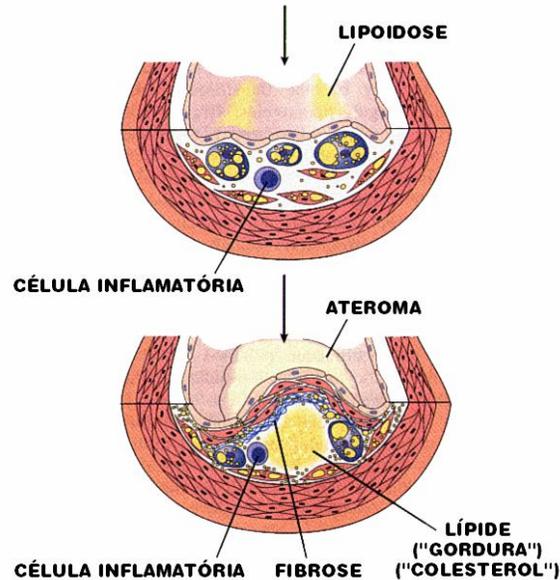
A obesidade acarreta o aparecimento de outras doenças, piorando indiscutivelmente a nossa saúde, de forma proporcional à gravidade do excesso de peso e ao local de acúmulo da gordura.

Está diretamente associada com uma série de doenças:

Síndrome metabólica: é uma das mais graves conseqüências da obesidade, principalmente a abdominal, e significa um conjunto de fatores de risco para doenças cardiovasculares e compreende:

- **resistência à ação da insulina**
- **pré-diabetes ou diabetes tipo 2**
- **hipertensão arterial**
- **desequilíbrio do colesterol: ↓ HDL; ↑ LDL**
- **aumento de triglicérides**
- **aumento do ácido úrico**
- **disfunções vasculares associadas à aterosclerose**

Várias são as conseqüências da síndrome metabólica, que podem ser fatais, destacando-se a doença arterial coronariana. Pode haver também derrame cerebral e trombose em membros inferiores.



Se você fuma, seus riscos de ter doença vascular estão aumentados. Interrompa o tabagismo!

Doenças articulares degenerativas

Câncer

Colelitíase (cálculos em vesícula biliar)

Transtornos psicológicos

Lembre-se: esta série de doenças melhora significativamente com o tratamento efetivo da obesidade e a interrupção do tabagismo!

Aprendendo sobre a resistência à insulina

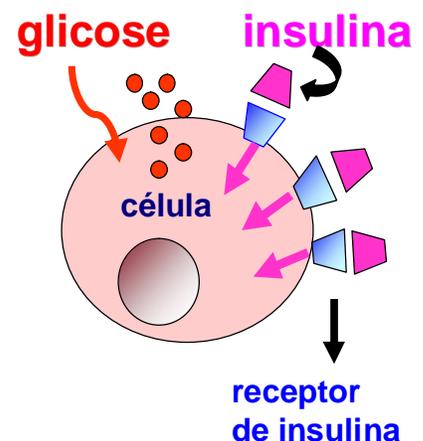
O organismo humano é dotado de milhares de células, que necessitam de energia permanente para realizar as mais diferentes atividades. Essa energia vem dos alimentos, que são transformados em nutrientes no sangue. A **glicose** é o principal nutriente que fornece energia às nossas células. Várias moléculas de glicose circulam pelo sangue, principalmente depois que nos alimentamos, e precisam ser absorvidas por todas as células do corpo.



O que é insulina?

Para a glicose passar do sangue para dentro da maioria das células, é necessário que a insulina, um **hormônio produzido pelo pâncreas**, atue primeiro, enviando sinais que possibilitem a entrada de glicose.

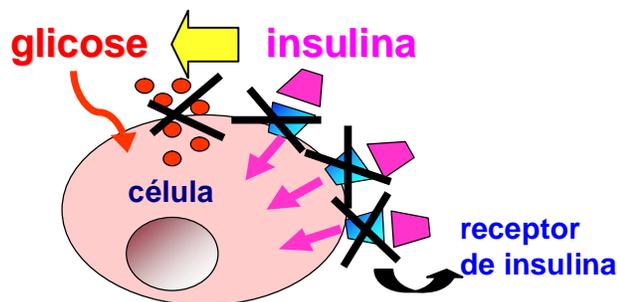
A insulina se liga a receptores, situados na superfície das células, que permitem a sua ação.



Após a ação da insulina, a glicose pode então ser transformada em energia dentro das células.

Na pessoa com obesidade, principalmente a abdominal, há maior quantidade de gordura circulando no sangue, que pode trazer conseqüências metabólicas prejudiciais no funcionamento do fígado, pâncreas, e vários tecidos do corpo. A resistência à ação da insulina significa uma maior dificuldade das células em utilizarem a glicose. Freqüentemente, o nosso pâncreas produz mais insulina para tentar vencer esta resistência que ocorre nos tecidos do corpo.

Mas, há um momento em que nosso pâncreas torna-se incapaz de aumentar muito mais a produção de insulina, a glicose não pode, por conseqüência, ser bem captada e utilizada nas células, e graus variados de hiperglicemia (aumento da taxa de glicose no sangue) podem surgir. Assim, pode-se desenvolver um pré-diabetes ou um diabetes.



O excesso de insulina produzida pelo pâncreas pode também afetar o funcionamento dos vasos, contribuindo para o agravamento da aterosclerose.

Que exames devem ser realizados em caso de obesidade?

Se você possuir excesso de peso ou gordura abdominal ou então antecedentes familiares de diabetes, hipertensão e doenças

vasculares, alguns passos são necessários para esclarecer seu estado de saúde atual:

1. em primeiro lugar, **procure um médico para fazer uma avaliação clínica**
2. os **exames básicos** a serem realizados são:
 - eletrocardiograma
 - glicemia de jejum
 - colesterol total e frações
 - triglicérides
 - ácido úrico
 - hemograma
 - TSH
 - função hepática
 - função renal

Veja, na tabela abaixo, os valores ideais de alguns parâmetros clínicos e laboratoriais importantes:

| parâmetros | valores ideais |
|-------------------|----------------------|
| pressão arterial | $\leq 130 / 85$ mmHg |
| glicemia de jejum | ≤ 100 mg/dl |
| HDL-colesterol: | |
| homens | ≥ 40 mg/dl |
| mulheres | ≥ 50 mg/dl |
| triglicérides | ≤ 100 mg/dl |

A modificação comportamental trata a obesidade?

O tratamento baseado nas mudanças de hábitos de vida através de aconselhamento de profissionais da saúde é bem sucedido a longo prazo, mas sua atuação está diretamente associada à gravidade da obesidade.

As pessoas com obesidade mais grave dependerão também de tratamento medicamentoso e, talvez, cirúrgico.

O seguimento com seu médico é fundamental para que o tratamento adequado à você seja realizado!

Acreditamos que um modelo educacional de abordagem extensa, que inclua **apoio psicológico** para motivar a mudança comportamental, um **planejamento alimentar correto** associado a **exercícios físicos regulares** permitirão que se reduza a gordura corporal e que o peso corporal seja mantido adequado por muito tempo.

Este modelo de tratamento dependerá, contudo, da disponibilidade de cada indivíduo em se comprometer com as mudanças comportamentais necessárias!

Portanto, as metas deste tratamento estarão baseadas em princípios alimentares saudáveis, aumento da atividade física espontânea e programada, e modificação progressiva do ambiente que rodeia cada indivíduo.

Acreditamos também ser possível reverter a obesidade em etapas iniciais e, sobretudo preveni-la em famílias com pessoas já afetadas, através da conscientização dos vários fatores à ela associados.

A pessoa esclarecida e motivada pode incorporar novos hábitos – um processo ativo e de longo prazo, onde a participação da família é fundamental.