



obesidade

(Texto de apresentação)

Antigamente, ter uns quilinhos a mais era comum e considerado até sinônimo de tartura à mesa.

Com o tempo, o excesso de peso perdeu a conotação positiva. Hoje, a obesidade se alastra e tira o sono dos médicos por causa do impacto que tem sobre a saúde. Ela facilita o surgimento de doenças e encurta os anos de vida. A **obesidade** é um dos fatores de risco mais comuns e tende a se tornar cada vez mais presente nas sociedades modernas, onde a oferta de alimentos e o sedentarismo são cada vez maiores. A obesidade é considerada hoje uma doença crônica que provoca ou acelera o desenvolvimento de muitas doenças e que causa morte precoce. A obesidade acomete uma grande proporção de pessoas - no Brasil 40% da população adulta tem excesso de peso.

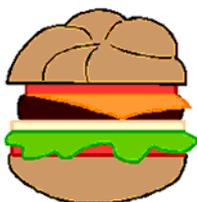
Calcula-se que 300.000 pessoas nos Estados Unidos morrem por ano precocemente devido à obesidade e no Brasil, este número está entre 50.000 e 100.000 pessoas.

Enfim, a obesidade é um dos maiores vilões da sociedade moderna influenciando negativamente em vários índices, principalmente como fator de risco de doenças cardiovasculares, hipertensão arterial e enfarte, doenças metabólicas como diabetes e gorduras elevadas no sangue.

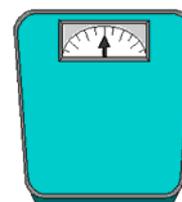
Um parâmetro bastante usado pela comunidade médico-científica para ajudar a estimar o grau de obesidade de uma pessoa é o **IMC** (Índice de Massa Corpórea). Esse índice relaciona o peso e a altura de um indivíduo e é obtido pela seguinte fórmula:

$$\text{IMC} = \frac{P}{A^2}, \text{ na qual } P \text{ é o peso, em kg, e } A \text{ é a altura, em metros.}$$

O índice ideal de massa corpórea para um homem é 22,0 e para uma mulher, 20,8. A partir das informações fornecidas pela tabela abaixo, pode-se avaliar o grau de obesidade de uma pessoa, usando o seu **IMC**.



IMC	Categoria
Abaixo de 20,0	Abaixo do peso
20,0 - 24,9	Peso normal
25,0 - 29,9	Sobrepeso
30,0 - 34,9	Obeso leve
35,0 - 39,9	Obeso moderado
40,0 e acima	Obeso mórbido



Esses valores não se aplicam para pessoas com menos de 18 anos, pessoas idosas sedentárias, mulheres grávidas ou amamentando, atletas de competição e fisiculturistas.

A classificação do **IMC** para crianças é diferente daquela utilizada para identificar a obesidade em adultos, conforme podemos observar na próxima tabela.

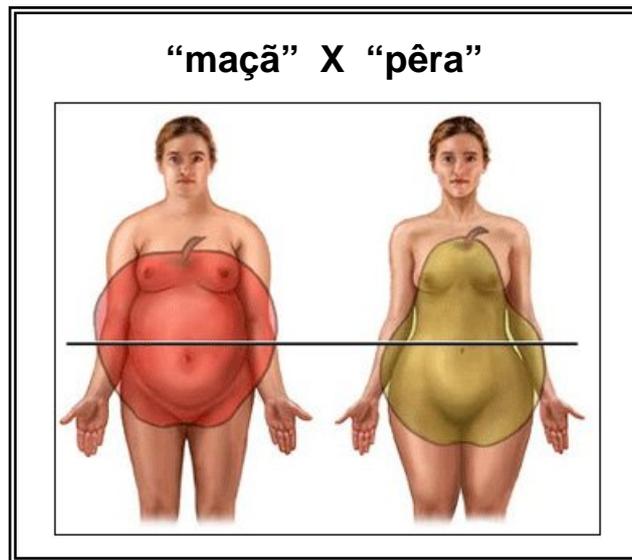
IDADE	Meninos			Meninas		
	NORMAL	SOBREPESO	OBESIDADE	NORMAL	SOBREPESO	OBESIDADE
6	14.5	mais de 16.6	mais de 18.0	14.3	mais de 16.1	mais de 17.4
7	15	mais de 17.3	mais de 19.1	14.9	mais de 17.1	mais de 18.9
8	15.6	mais de 16.7	mais de 20.3	15.6	mais de 18.1	mais de 20.3
9	16.1	mais de 18.8	mais de 21.4	16.3	mais de 19.1	mais de 21.7
10	16.7	mais de 19.6	mais de 22.5	17	mais de 20.1	mais de 23.2
11	17.2	mais de 20.3	mais de 23.7	17.6	mais de 21.1	mais de 24.5
12	17.8	mais de 21.1	mais de 24.8	18.3	mais de 22.1	mais de 25.9
13	18.5	mais de 21.9	mais de 25.9	18.9	mais de 23	mais de 27.7
14	19.2	mais de 22.7	mais de 26.9	19.3	mais de 23.8	mais de 27.9
15	19.9	mais de 23.6	mais de 27.7	19.6	mais de 24.2	mais de 28.8



OBESIDADE VISCERAL

Quando a barriga está muito grande, é sinal de obesidade visceral, um perigoso tipo de excesso de peso. As possíveis conseqüências da obesidade visceral são: problemas de coluna; alterações menstruais nas mulheres; riscos com anestésicos em operações; pressão alta; ronco; acidente vascular cerebral; problemas respiratórios; problemas cardíacos; artrite; câncer nos órgãos afetados pelo excesso de gordura; colesterol alto.

O cardiologista Otávio Rizzi Coelho, chefe da disciplina de Cardiologia da Faculdade de Ciências Médicas da Universidade Estadual de Campinas (Unicamp), explica que a chamada **obesidade visceral** (em torno das vísceras), tem uma relação direta com o desenvolvimento de doenças cardiovasculares. A pessoa não precisa ser necessariamente gorda. Segundo o profissional, quem tem propensão a exibir o perfil "maçã", com acúmulo de tecido adiposo na região abdominal, corre mais riscos de sofrer um infarto ou derrame do que as pessoas com silhueta de "pêra", que concentram a gordura nos quadris.



Atualmente tem sido utilizada a **relação cintura/quadril** para se detectar obesidade visceral de uma pessoa. Para isso, divide-se a medida da cintura de uma pessoa pela medida do seu quadril:

$$RCQ = \frac{\text{medida da cintura (em cm)}}{\text{medida do quadril (em cm)}}$$

se o resultado deste cálculo for maior ou igual a 0,9, a pessoa é dada como obesa visceral.

Para se obter as medidas das circunferências da cintura e quadril, a pessoa deverá estar em posição ereta, com o abdômen relaxado, braços ao lado do corpo, com os pés unidos e seu peso igualmente sustentado pelas duas pernas.



Abaixo, uma tabela com os valores de referência para a RCQ.

CLASSIFICAÇÃO DE RISCOS PARA HOMENS				
IDADE	BAIXO	MODERADO	ALTO	MUITO ALTO
20 A 29	< 0,83	0,83 A 0,88	0,89 A 0,94	> 0,94
30 A 39	< 0,84	0,84 A 0,91	0,92 A 0,96	> 0,96
40 A 49	< 0,88	0,88 A 0,95	0,96 A 1,00	> 1,00
50 A 59	< 0,90	0,90 A 0,96	0,97 A 1,02	> 1,02
60 A 69	< 0,91	0,91 A 0,98	0,99 A 1,03	> 1,03

CLASSIFICAÇÃO DE RISCOS PARA MULHERES				
IDADE	BAIXO	MODERADO	ALTO	MUITO ALTO
20 A 29	< 0,71	0,71 A 0,77	0,78 A 0,82	> 0,82
30 A 39	< 0,72	0,72 A 0,78	0,79 A 0,84	> 0,84
40 A 49	< 0,73	0,73 A 0,79	0,80 A 0,87	> 0,87
50 A 59	< 0,74	0,74 A 0,81	0,82 A 0,88	> 0,88
60 A 69	< 0,76	0,76 A 0,83	0,84 A 0,90	> 0,90



Textos e figuras extraídos de: <http://www.istoe.com.br/reportagens/detalhePrint.htm?idReportagem=23962&txPrint=completo>
<http://www.planetaemagrecimento.com/2008/11/obesidade-viceral-e-obesidade-subcutnia.html>
<http://scotty.ffclrp.usp.br/periodicos/istoe/os%20segredos%20da%20obesidade%2001.htm>
<http://nutri-obesidadeinfantil.blogspot.com.br/2012/09/obesidade-infantil.html>
<http://www.topgameskids.com.br/artigos-view/70-a-obesidade-infantil.html>
<http://www.efdeportes.com/efd114/riscos-coronarianos-em-taxistas.htm>
http://www.emedix.com.br/artigos/end001_1f_obesidade.shtml
<http://drauziovarella.com.br/crianca-2/obesidade-infantil/>
http://osni.sites.ufsc.br/apresentacao_obesidade.pdf

Últimos acessos em 15/05/2013