\*\*\*Obesidade: Prevenção e Tratamento \*\*\*

\*\*OBESIDADE: Prevenção e Tratamento\*\*

Objetivos

Este Conteúdo tem o objetivo de apresentar conceitos básicos sobre a obesidade, suas causas, consequências e possíveis intervenções.

\*\*Introdução\*\*

Obesidade, sua prevenção e o tratamento

Este objeto de aprendizagem abordará a obesidade, o que é, suas causas, consequências, a prevenção feita por meio de um estilo de vida saudável e o tratamento, o qual pode se dar por métodos naturais ou por intervenções artificiais, quimicos e cirurgicos.

Ao terminar de estudar este conteúdo, o estudante deverá ser capaz de definir o que é obesidade, o que conduz a essa condição, doenças ligadas ou relacionadas ao estado de obesidade, bem como as maneiras de prevenir por uma correta alimentação, exercícios físicos regulares e em caso extremos, o tratamento feito com orientação profissional, o qual pode lançar mão de métodos naturais ou até mesmo intervenções mais drásticas, como o uso de quimicas e cirurgias.

O material é de fácil assimilação, escrito numa linguagem simples para que todos possam entender, e na medida do possível colocar em prática. Para tanto, a disposição das leituras, vídeos, figuras e a apresentação será de forma gradativa, resumida e sempre buscando um viés com a prática.

\*\*Características da Obesidade\*\*

O que caracteriza a obesidade

Excesso de peso com um percentual de gorduras acima de 20% do total de peso do indivíduo. Exemplo: Se o indivíduo pesar 70 kg e tiver seu peso em gorduras o igual ou superior a 14 kg.

A maneira mais simples de aferir o índice de gorduras no corpo é usando um indicador chamado de IMC = índice de massa corpórea.

Sua fórmula é  o peso dividido pela altura ao quadrado  peso / a2 - assim uma pessoa que pesa 70 kg e mede 1,48 o cáculo se dá 70/2,96 =23,64.

Como saber se essa pessoa é obesa usando apenas o IMC?

A tabela usada é a seguinte:

Abaixo de 17

Muito abaixo do peso

Entre 17 e 18,49

Abaixo do peso

Entre 18,5 e 24,99

Peso normal

Entre 25 e 29,99

Acima do peso

Entre 30 e 34,99

Obesidade I

Entre 35 e 39,99

Obesidade II (severa)

Acima de 40

Obesidade III (mórbida)

 http://www.calculoimc.com.br/

Neste caso, a pessoa está dentro da normalidade.

Mas esse índice não é suficiente, é preciso usar o adipômetro para o cálculo mais exato de totais de gorduras. O método mais eficaz seria a dissecação, mas em seres humanos é impraticável, desta forma usa-se a aproximação.

\*\*O metabolismo\*\*

O que é metabolismo

Metabolismo são as reações químicas do organismo para transformar o alimento em energia.

A energia vem do sol, as plantas realizam a fotossíntese, os animais absorvem a energia das plantas e nós seres humanos absorvemos a energia dos alimentos, inclusive alimentos de origem animal.

Podemos definir então o metabolismo da seguinte forma:

Metabolismo são reações químicas que ocorrem no organismo dos seres vivos. Essas reações químicas transformam alimentos em energia. Os alimentos são carboidratos, lipídios (gorduras) e proteínas.

O organismo humano metaboliza o que é mais fácil, inicia pelos carboidratos que são os açucares simples, glicose e os amidos, em seguida, não havendo carboidratos ele passa a metabolizar as proteínas e por último ele metaboliza as gorduras.

Para metabolizar as gorduras tem um preço para o organismo e elas possuem maior poder energético, porém uma ingestão de gorduras pode ser perigosa ao organismo por causar doenças vasculares e coronárias.O metabolismo das proteínas tem um gasto energético alto, o que algumas dietas orientam seu consumo em detrimento dos carboidratos.

O carboidrato é necessário ao organismo por ser essencial no fornecimento de energia quase que instantânea ao organismo e ao funcionamento do cérebro que se dá somente por glicose. Alimentos como chocolates dão sensação de prazer e a falta de glicose dá irritabilidade.

Figura de metabolismo

As reações químicas quebram as moléculas de alimentos e os transformam em energia. Essa quebra ocorre com auxílio de enzimas e o produto resultante da quebra é utilizado pelo organismo para o gasto, para armazenamento útil e para causar sobrecarga ao fígado e ao tecido adiposo (gorduras). exe\_idevices.imageGallery.init('exeImageGallery9')

\*\*Alimentos\*\*

Carboidratos, Proteínas e Lipídios

Os alimentos se dividem em 3 grupos:Os energéticos ou carboidratos: Cereais em grãos, arroz integral, trigo integral, triguilho, canjica, aveia, etc. e suas respectivas farinhas - fubá, farinha integral, de rosca, etc. Doces - Mel, melado, açúcar mascavo, rapadura, etc. Massas - Pães, bolos, massas em geral. Raízes feculentas - batata-doce, mandioca, inhame, cará, mandioquinha, batata inglesa e respectivas farinhas. Óleo e Oleaginosas - creme de leite, gordura vegetal, azeitonas, coco, gergelim, castanhas, amendoim, etc.

Os construtores ou proteínas: Carnes, soja e os demais tipos de feijões, incluindo lentilha, grão-de-bico, azeite, gérmen de trigo, levedura de cerveja, leite e derivados, ovos, semente de abóbora, etc.

Os reguladores ou lipídios (gorduras): as vitaminas, os minerais, celulose, água, frutas - maçã, caqui, melancia, pera, banana, mamão, melão, etc. Verduras - alface, agrião, rúcula, salsa, repolho, etc. Legumes - chuchu, cenoura, beterraba, berinjela, etc.Os elementos construtores nosso organismo não produzem e os elementos energéticos e reguladores nosso organismo produzem a partir da ingestão dos alimentos do grupo dos construtores.

A proteína mais completa é o ovo, nele além de proteína de origem animal, contém também elementos reguladores como as vitaminas, gorduras e elementos energéticos como carboidratos.

 Tipos e quantidade diária:

Cada pessoa deve ter uma dieta com base no gasto calórico diário, o que está ligado ao gênero, atividade, saúde metabólica e orientação nutricional/médica/educador físico.

Nova Pirâmide Alimentar Havard

Uma vida saudável depende de bons hábitos alimentares, exercícios físicos e hidratação. exe\_idevices.imageGallery.init('exeImageGallery29')

Assista o Vídeo sobre alimentação saudável

Neste vídeo é apresentado hábitos saudáveis para toda a família.

\*\*Balanço energético\*\*

Alimentação e exercícios físicos

O balanço energético é o equilíbrio entre ingestão e o gasto calórico.  Para ganhar peso e massa é necessário ingerir mais que o gasto e para perder peso é necessário gastar mais que a ingestão.

Também existem outras regras importantes para o ganho ou perda de peso, gordura ou massa muscular, conhecida como massa magra ou hipertrofia.

Quem deseja perder peso deve ingerir menos que gasta, assim os exercícios se fazem necessários, inclusive a queima de calorias oriundas das gorduras pelo tempo, intensidade e qualidade de exercícios. Quem deseja emagrecer deve ingerir algum carboidrato antes dos exercícios, ingerir água durante e após os exercícios e alimentar-se somente 1 hora após os exercícios e em quantidade menor que o gasto.

Já o que deseja ganhar massa muscular deve comer carboidratos antes dos exercícios e depois dos exercícios. A importância de ingerir carboidratos está no fato de que o organismo usa esta energia para o gasto calórico dos exercícios e não necessita de consumir massa magra para transformar em energia.

Outro fator importante nos exercícios está em ser ele intenso para hipertrofia e duradouro para emagrecimento, uma vez que a gordura é a última a ser quebrada para transformar-se em energia.

Por fim, os exercícios aeróbicos são bons para emagrecimento e os exercícios anaeróbicos são a base para hipertrofia muscular. Aeróbico queima oxigênio e os exercícios de força não queimam oxigênio.Podemos diferenciar o aeróbico (excelente para emagrecimento) como exercício ventilado, do anaeróbico (ganho de massa muscular) como exercício de força.

Anaeróbico ou Aeróbico

Os exercícios anaeróbicos ou de força são excelentes para hipertrofia ou crescimento de massa muscular e os exercícios aeróbicos ou ventilados são excelentes para a perda de peso, além de ajudar muito no sistema cardiorespiratório.exe\_idevices.imageGallery.init('exeImageGallery12')

\*\*Cuidando da Saúde\*\*

Índice Glicêmico e o Teor Energético

Índice glicêmico é a resposta glicêmica após a ingestão. Isso significa que quanto maior o índice glicêmico mais rápido o alimento é processado e entra em circulação na corrente sanguínea. Alimentos de índice glicêmico elevado é rapidamente processado, entra em circulação e é retirado pela insulina, parte é armazenada no fígado e o restante é armazenado em forma de gorduras do tecido adiposo, ajudando aumentar as regiões abdominais e a gordura visceral.

Os alimentos com índice glicêmico elevado podem provocar outros problemas de saúde, além da obesidade, outros aliados que ela abre a porta, como por exemplo o diabetes. Esses alimentos são: açucares simples, chocolates, pães e massas brancas, refrigerantes, doces etc. Eles não alimentam o organismo porque na mesma rapidez em que entra na corrente sanguinea eles saem, sobrecarregando o trabalho da insulina, o fígado e aumentando o tecido adiposo.

O teor energético de um alimento é a quantidade de calorias que está disponível em uma digestão. No processo de digestão, os alimentos que demoram mais para fazer a digestão tem valor energético maior, um exemplo são as gorduras, os integrais, as fibras e as proteínas. Nas refeições é sempre bom ter alimentos balanceados, aqueles que são absorvidos mais rápidos misturados com os que demoram mais, assim o organismo tem alimento por maior tempo.

Exemplo:

O arroz (digestão rápida) sempre deve estar acompanhado pelo feijão (digestão lenta), assim haverá equilíbrio.

\*\*Dieta ou regime\*\*

Dieta sim, regime não!

Uma boa dieta deve conter alimentos saudáveis, líquidos abundantes e exercícios físicos. Nos líquidos, deve-se dar preferência à água, pois os outros líquidos podem apresentar açucares, corantes e outros aditivos nocivos.

Alimentos saudáveis são cereais, frutas, legumes, verduras, carnes magras etc.

Líquidos devem ser água e sucos naturais.

As pessoas que fazem regime pulando uma refeição ou passando longos períodos em jejum prejudicam o funcionamento do organismo e ocasionam a perda de massa muscular.

Quando pulamos uma refeição o organismo consome suas reservas, não havendo carboidratos, ele consome proteínas e por último consome gorduras. No processo de emagrecimento perdemos massa magra. No processo de ganho de peso sem exercícios de hipertrofia, ganhamos gorduras. Assim, cada vez que uma pessoa emagrece ela perde massa muscular e quando engorda novamente ganha gorduras. Uma pessoa que vive fazendo regimes coloca o organismo em riscos e a cada vez fica mais gorda. A gordura não é somente medida pelo peso de uma pessoa, mas pelo percentual de gordura que ela possui no corpo.Os exercícios são aqueles em que há prática regular e sistemática, no mínimo 3 vezes na semana, incluindo dias de frio e chuva.

A atividade física é qualquer movimento corporal, inclusive a atividade basal, aquela que o organismo faz a todo o tempo para sua vida e existência. Os exercícios são regulares, intencionais, dosados, temporal e sistemático.

Nosso corpo tende a acostumar com uma determinada rotina de exercícios físicos, por isso é sempre bom diversificar os exercícios e aumentar a cobrança ao organismo acelerando o metabolismo.

Os exercícios fazem bem para o corpo e também para a mente. Nas emoções boas e más o nosso organismo recebe cargas de adrenalina, o que de forma elevada prejudica e gera estresse, os exercícios liberam endorfina que combate o estresse, dando a mente uma sensação de bem estar.

\*\*Intervenções\*\*

Perder peso já!

Um profissional endócrino precisa ser consultado para iniciar o tratamento ou a prevenção de obesidade. Este profissional vai solicitar exames laboratoriais para aferir os níveis de todos os hormônios, funcionamento dos órgãos, glândulas, aparelhos digestório e urinário, bem como a saúde do sangue, as condições vitamínicas e a partir deste, um profissional da nutrição, físico educador para um tratamento saudável, emagrecimento definitivo e uma nova vida, sem sedentarismo.

O uso de medicamentos para perda de peso não é aconselhável, o médico estará seguro ao ser ajudado por profissionais da nutrição e educação física. Porém, se for necessário algum controle medicamentoso, os profissionais intervindo juntos, podem diminuir os riscos do paciente/aluno.

As cirurgias bariátricas podem causar mais problemas, tais como busca por prazer em drogas, álcool, compras compulsivas, outros riscos ilícitos ou até o suicídio pelo estado de depressão. Muitos precisam de ajuda de profissionais psicólogos antes, durante e depois da cirurgia.

O nutricionista, educador físico e o médico sempre deverá acompanhar este paciente, até mesmo grupos especiais multiprofissionais. O paciente que retira parte do intestino ou do estomago, deve ingerir os nutrientes que essas partes absorviam e deixaram de fazer pela intervenção cirúrgica. Quem não tem acompanhamento pode vir a óbito ou viver uma péssima qualidade de vida.

Por que buscar uma intervenção drástica que parece ser mais fácil, porém, na realidade é a pior decisão que alguém toma sem que seja considerado mórbido. Quem corre o risco de morrer por morbidade, pode fazer as cirurgias bariátricas que se fizer necessário e salvar-se. Quem pode buscar alternativas sadias, por que correr riscos?

\*\*Doenças e a obesidade\*\*

O hipotireoidismo

Existem diversas doenças relacionadas a obesidade. Uma doença chama outra, entre elas podem ser destacadas a hipertensão arterial (pressão alta), fraturas, triglicerídeos elevados, a parada de diversos órgãos, necroses, doenças cardiovasculares e outras.

Vamos detalhar mais neste estudo, duas das principais doenças que causam ou que são consequências da obesidade, o hipertireoidismo e o diabetes.

A glândula tireoide controla entre muitas funções do organismo, o metabolismo. Ela pode acelerar pela produção de hormônios causando o hipertireoidismo ou desacelerar o metabolismo pelo hipotireoidismo. As duas disfunções podem ser corrigidas por uso de medicamentos, alimentação e exercícios físicos. Um médico endocrinologista deve acompanhar pessoas com essas disfunções.O que importa no nosso estudo é o hipotireoidismo, pois ele torna o metabolismo lento e entre outros problemas, causa obesidade.

Hipotireoidismo

Origem: Wikipédia, a enciclopédia livre.

(Redirecionado de Hipotireoidismo)

Ir para: navegação, pesquisa

Este artigo ou se(c)ção cita uma ou mais fontes fiáveis e independentes, mas ela(s) não cobre(m) todo o texto (desde Abril de 2011). Por favor, melhore este artigo providenciando mais fontes fiáveis e independentes e inserindo-as em notas de rodapé ou no corpo do texto, conforme o livro de estilo. Encontre fontes: Google — notícias, livros, acadêmico — Scirus — Bing. Veja como referenciar e citar as fontes.

Hipotireoidismo ou hipotireoidismo é a deficiência dos hormônios produzidos pela glândula tireoide;1 a tri-iodotireonina (T3) e a tiroxina (T4). Essa condição provoca fadiga, sonolência, lentidão muscular, aumento do peso corporal, diminuição da frequência cardíaca e mixedema, o desenvolvimento de aspecto edematoso em todo o corpo.

Há várias causas distintas para o hipotireoidismo, sendo que a mais comum é a inflamação da glândula tireoide, que danifica as células.1 A tireoidite de Hashimoto também é uma causa importante. Outra causa comum é a terapia com radiação na região do pescoço para tratar diversos tipos de câncer, que pode danificar a glândula.1 A deficiência de iodo na dieta também pode causar hipotireoidismo, porém sua prevalência tem diminuído em todo o mundo devido aos programas governamentais de adição de iodo à alimentação (especialmente ao sal de cozinha). Defeitos congênitos também causam hipotireoidismo;1 o hipotireoidismo é uma complicação comum na Síndrome de Down.2

Índice

1 Sintomas do hipotireoidismo1.1 Adultos

1.2 Crianças2 Tratamento de hipotireoidismo

3 Referências

Sintomas do hipotireoidismo[editar | editar código-fonte]

Adultos[editar | editar código-fonte]

Fala lenta e rouca, memória prejudicada, reflexos lentos, habilidade cognitiva prejudicada, pele seca, sensibilidade aumentada ao frio, obesidade e ganho de peso, depressão (especialmente grave em idosos), anemia, metabolismo muito lento, obstipação (prisão de ventre), fadiga, falta de fôlego, necessidade de sono aumentada, perda de desejo sexual, dor em articulações e músculos, palidez, irritabilidade, ciclos menstruais anormais, infertilidade ou dificuldade de engravidar, colesterol elevado. Perda da autoestima. Mau humor acentuado.

Crianças[editar | editar código-fonte]

Idade muito nova: vontade constante de defecar, constipação, ronco, sono em excesso. Fase em que começa a andar: abdome protuberante, pele seca, dentes demorando a nascer. Depois de começar a andar: falta de crescimento normal, estatura anormalmente pequena para a idade, inteligência abaixo do normal para a idade.

A maioria dos neonatos tem aparência normal ao nascimento e <10% são diagnosticados com base nas manifestações clínicas, que consistem em icterícia prolongada, problemas alimentares, hipotonia, macroglossia, atraso na maturação óssea e hérnia umbilical. É importante assinalar a ocorrência de lesão neurológica permanente se o tratamento for tardio. Outras mal formações congênitas, particularmente cardíacas, são quatro vezes mais comuns no hipotireoidismo congênito.

Tratamento de hipotireoidismo [editar | editar código-fonte]

Advertência: A Wikipédia não é consultório médico nem farmácia. Se necessita de ajuda, consulte um profissional de saúde. As informações aqui contidas não têm caráter de aconselhamento.

O objetivo do tratamento é repor o hormônio que está faltando, sendo a levotiroxina (L-T4) o medicamento mais usado.1 O tratamento associando T4 e T3 não tem sido recomendado, pois a maior parte dos ensaios clínicos não demonstra benefícios (o T4 administrado é convertido perifericamente em T3, o hormônio ativo).

Referências

↑ a b c d e Medline Plus, serviço da National Library of Medicine, Hypothyroidism [em linha]

↑ Len Leshin, Down Syndrome: Health Issues, The Thyroid and Down Syndrome [em linha]

Portal da saúde

Portal da medicina

<img src="starttype1x1" alt="" title="" width="1" height="1" style="border: none; position: absolute;" />

Obtida de "http://pt.wikipedia.org/w/index.php?title=Hipotiroidismo&oldid=37425885"Este artigo está licenciado segundoGNU Licença de Documentação Livre. Usa material do artigo"Hipotireoidismo".

A glândula Tireoide

A glândula tireoide é responsável pelas funções que regulam o metabolismo.

\*\*O Diabetes\*\*

Estilo de vida

O estilo de vida que levamos, a alimentação pode prevenir ou adiar o Diabetes?

Pode!

Toda vez que se toma a decisão de engordar, abre-se portas para doenças. 90% dos diabéticos anteciparam a condição de sobrevida pelo estilo de vida, má alimentação e sedentarismo. 10% somente dos diabéticos tem hereditariedade.

O que é o Diabetes

O diabetes é uma doença causada pela falta ou má absorção da insulina.

Insulina é um hormônio produzido pelo pâncreas e tem a função de transporte de glicose do sangue para as células. Após cada ingestão de alimentos a insulina entra em ação. É a insulina que leva energia para todas as células!

Quando ingerimos alimentos nocivos e desordenadamente, colocamos a insulina para transportar mais e assim ela se aposenta mais cedo. O diabetes é uma doença herdada em 10% e provocada pelo estilo de vida errado em 90%.

O tratamento do diabetes é feito por medicação orientada pelo endocrinologista, por alimentação saudável e por exercícios físicos.

Existem fórmulas de tratamentos sem a injeção de insulina! Um profissional de educação física, aliado ao nutricionista e ao médico endócrino auxilia o diabético a viver uma vida saudável e longa.

Qual a importância da insulina?

Por que devemos cuidar da alimentação?

Como prevenir e tratar o diabetes e viver uma vida saudável?

Reflexão

Qual a importância da insulina?

Por que devemos cuidar da alimentação?

Como prevenir e tratar o diabetes e viver uma vida saudável?

É a insulina que retira a glicose (açúcar) do sangue, transporta energia para todas as células do corpo, armazena no fígado energia para o metabolismo basal nos períodos de jejuns.

A alimentação saudável previne o diabetes, diminui o trabalho da insulina, alimenta o corpo, de forma que a energia vai seno fornecida durante todo o tempo, não sobrecarregando a insulina, nem o fígado.

O diabetes pode ser prevenido com uma dieta saudável, evitando açucares simples, bebidas alcoólicas ou artificiais. Fazendo exercícios físicos regulares, com orientação de profissionais médico, nutricionista, e físico educador.

\*\*Conclusão\*\*

A proposta está lançada

Com este objeto de aprendizagem visualizamos a prevenção da obesidade que deverá ser realizada por hábitos saudáveis, alimentação e exercícios físicos. Obesidade é excesso de peso. O excesso é adquirido por ingerirmos mais alimentos que gastamos em energia; alimentação precária e sedentarismo. Alimentação correta e exercícios físicos garantem a prevenção e a inversão da obesidade.

Os alimentos integrais, as proteínas e de baixo índice glicêmico, possuem teor energético elevado e nutre por entrar na corrente sanguínea mais lentamente que os de índice glicêmico elevado.

Dietas corretas e alimentação nos horários certos é o caminho para uma vida saudável. Regimes, pular refeições e emagrecer forçadamente não é definitivo. Quando uma pessoa engorda e emagrece ela perde não somente gorduras, mas massa muscular e quando volta a engordar ela ganha gorduras e nunca massa muscular. Assim, ao emagrecer e engordar novamente a pessoa fica cada vez mais gorda, pois eleva-se o percentual de gordura em seu corpo.

As doenças podem ser prevenidas com a alimentação saudável, exercícios físicos e ou a redução do peso.

A ajuda de profissionais na perda saudável de peso é muito melhor que a intervenção drástica.

\*\*REFERÊNCIAS\*\*

GARCIA JUNIOR, Jair Rodrigues. Curso de Fisiologia da Obesidade, da Síndrome Metabólica e da Redução do Peso Corporal. Unoeste, 2010.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. Dieta dos 10 Passos - o emagrecimento definitivo. São Paulo: Phorte, 2007.

MATSUDO, Sandra Marcela Mahecha; MATSUDO, Victor Keihan Rodrigues. Atividade Física e Obesidade - prevenção e tratamento. São Paulo: Atheneu, 2007.

PIRÂMIDE HAVARD, 2005. Disponível em:< http://4.bp.blogspot.com/-\_\_mQx\_Ub9zo/UWykI\_KFiII/AAAAAAAANng/ww88-\_Y8Rg4/s1600/nova-pir%C3%A2mide-nutricional-harvard-2005.jpg> Acesso em 27/11/2013.WIKIPEDIA, a enciclopedia livre. A versão em língua portuguesa da enciclopédia livre e gratuita. Disponível em: <https://pt.wikipedia.org>.Acesso em 25 a 27/11/2013.

YOUTUBE, vídeo Alimentação saudável - comer bem ao longo da vida . <http://youtu.be/2RYyuNxQ8wE> Acesso em 28/11/2013.

\*\*\*Sob licença Creative Commons Attribution Share Alike 3.0 License\*\*\*

Obesidade: Prevenção e Tratamento de Valdiney Marques de Oliveira ESTA COM UMA LICENÇA Licenciado Creative Commons - Atribuição 4.0 Internacional.