

# É obesidade, doutor? E agora?

O Dr. Eric Slywitch esclarece aqui como avaliar e quais os riscos da obesidade para a saúde, além de dar dicas para perder peso

**A**ntes de afirmar se é obesidade, é necessário entender quando se pode utilizar esse rótulo. A obesidade é caracterizada por um acúmulo de gordura em excesso no organismo.

Existem diversos índices que podem ser utilizados para essa medida, mas pela sua praticidade, o Índice de Massa Corporal, que é uma relação do peso com a altura do indivíduo, acaba sendo uma mensuração bastante utilizada. Para obtê-lo, basta dividir o seu peso (em kg) pela sua altura (em metro) ao quadrado. Assim, o  $IMC = \text{Peso} / \text{Altura}^2$ .

As companhias de seguro de vida perceberam que os indivíduos que tinham esse valor entre 20 e 24,9 kg/m<sup>2</sup> tinham menos problema de saúde, além de uma menor mortalidade, e foi estabelecida essa faixa como uma faixa de normalidade.

Pessoas com índices entre 25 e 29,9 kg/m<sup>2</sup> são chamadas pré-obesas. Quando esse índice atinge 30 kg/m<sup>2</sup>, a pessoa é classificada como obesa: IMC entre 30 e 34,9 kg/m<sup>2</sup> (obesidade grau I), IMC entre 35 e 39,9 kg/m<sup>2</sup> (obesidade grau II) e IMC acima de 40 kg/m<sup>2</sup> (obesidade grau III). É importante ressaltar que, para avaliar atletas, essas medidas podem perder o seu valor.

## A obesidade pode trazer algum problema de saúde?

Sim, a obesidade representa um grave risco à saúde da pessoa, e quanto maior o seu grau, piores são os riscos.

A obesidade traz elevação

da pressão arterial, alteração da composição das gorduras no sangue (dislipidemias), diabetes, problemas respiratórios (apnéia do sono), doenças da vesícula biliar, problemas de articulações (artrite, artrose), gota (elevação de ácido úrico) e diversos tipos de câncer.

Não é um bom negócio ser obeso!

## O vegetariano pode ficar obeso?

Sim, pode! Os alimentos mais calóricos, se utilizados abusivamente, levam o indivíduo a um aumento de peso.

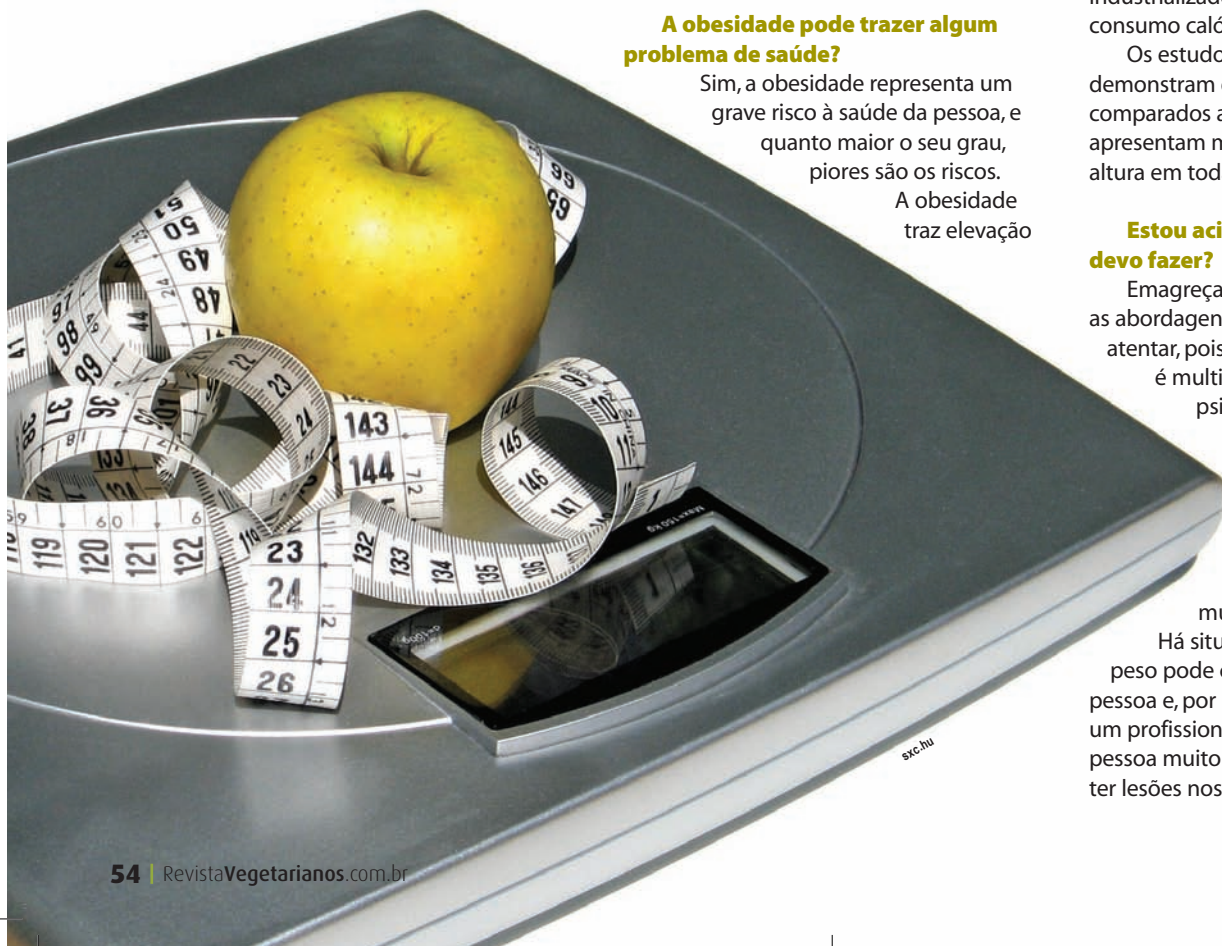
Esses alimentos costumam ser: queijos gordurosos, doces, frituras, oleaginosos e o álcool. O uso de alimentos refinados e industrializados contribui muito para o consumo calórico em excesso.

Os estudos populacionais demonstram que os onívoros, quando comparados aos vegetarianos, sempre apresentam maior peso em relação à altura em todas as faixas etárias.

## Estou acima do peso ideal. O que devo fazer?

Emagreça, urgentemente! São diversas as abordagens a que a pessoa deve se atentar, pois o surgimento da obesidade é multifatorial. Do ponto de vista psicológico, é fundamental perceber o que leva você a comer em excesso. São diversas as possibilidades e, muitas vezes, é prudente uma avaliação com psicólogo. Atividade física é muito bem-vinda, mas cuidado!

Há situações onde o excesso de peso pode causar muitas lesões na pessoa e, por isso, deve haver avaliação de um profissional de saúde habilitado. Uma pessoa muito gorda pode, por exemplo, ter lesões nos joelhos ou quadril ao fazer



caminhadas sem orientação adequada.

Muita atenção! Ginástica não faz milagre sozinha. O gasto energético é bastante variável de acordo com cada tipo de atividade física, e nem sempre é tão alto como muitas pessoas imaginam, especialmente o tipo de atividade física que o obeso consegue fazer, que geralmente é menor.

De qualquer forma, a atividade física é essencial para o bom funcionamento físico e mental de qualquer pessoa, devendo estar inserida no seu cotidiano.

Dieta é outro ponto importante. Se você quer emagrecer de verdade, fazer dieta não funciona! Você até emagrece, mas depois que ela acaba, você volta a comer o que comia antes e lá vem o peso de novo. O que vai resolver a sua situação é modificar os hábitos alimentares.

Não seja um escravo dos seus desejos! Modifique o seu posicionamento frente a você mesmo. A modificação dos hábitos, no começo, é bastante frágil e sujeita a desistências, mas depois que eles se incorporam a você, são difíceis de serem retirados. Essa mudança demora alguns meses para se firmar.

Se você não tem o perfil de mudança total de um dia para o outro, como a maioria das pessoas não tem, inicie com mudanças de hábito progressivas, mas agendadas, pois assim você sabe em que período, ou dia do mês, você deve passar para o passo seguinte.

Como exemplo, programe a introdução de grãos integrais no lugar do refinado em todos os jantares. Após duas semanas, introduza no almoço também. Estabeleça um limite de ingestão por semana para os alimentos mais calóricos que você utiliza, começando pela redução à metade do que ingere hoje. As mudanças possíveis são muitas, e dependem do perfil de cada indivíduo.

Importante: nunca, jamais, em hipótese alguma, vá fazer compra de supermercado de estômago vazio. As conseqüências são gordas...

### É problema de hormônio? É a tireóide?

O hipotireoidismo (deficiência do hormônio da tireóide) pode ser responsável pelo aumento de peso das pessoas com essa patologia. No entanto, a maioria das pessoas obesas não está nessa condição por deficiência desse hormônio. Sempre é prudente uma avaliação médica para descartar essa causa.

### É necessário uma avaliação médica/nutricional para tratar a obesidade?

Sim, com certeza. Se você está acima do peso já pode começar a tomar providências melhorando a qualidade da dieta, avaliando as possibilidades de atividade física e mudanças comportamentais. No entanto, como a obesidade pode trazer diversas alterações orgânicas, é fundamental uma avaliação médica para verificar, por exemplo, como está o colesterol, triglicérides, glicemia de jejum (para verificar diabetes ou risco de desenvolvê-la), pressão alta, além de diversas outras alterações possíveis.

Em termos nutricionais, a avaliação é fundamental na detecção dos alimentos que são consumidos de forma inadequada (o que o obeso geralmente já sabe!) e para o planejamento da estratégia nutricional que levará ao emagrecimento.

A análise da quantidade de gordura corporal, assim como de massa magra (músculos, ossos e vísceras), é de fundamental importância para acompanhar a qualidade do emagrecimento.

### E as medicações para obesidade. Elas funcionam?

Algumas medicações funcionam enquanto a pessoa está tomando, mas depois de suspensas, a maioria delas volta a ganhar peso novamente.

São poucas as medicações utilizadas com segurança para as pessoas que querem emagrecer, sendo que grande parte delas atua no controle da ansiedade.

Os remédios não fazem milagre e têm indicações muito precisas. Não se iluda!

### E a cirurgia para obesidade?

Ela é indicada quando a pessoa tem um IMC maior do que 40 kg/m<sup>2</sup> ou 35 kg/m<sup>2</sup>, nesse último caso se tiver algumas doenças associadas. Além disso, é necessário que a pessoa tenha um histórico exaustivo de tentativas frustradas de emagrecimento.

Existem diversas técnicas diferentes para esse tipo de cirurgia. A mais frequentemente realizada reduz o estômago normal, que comporta 1.500 ml ou mais, para uma capacidade de 20 ml. Há diversos cuidados nutricionais específicos nessa condição.

A cirurgia leva ao emagrecimento, mas não é a garantia da sua manutenção a longo prazo. Não é raro encontrar pessoas

Por **Dr. Eric Slywitch**  
([ericslywitch@yahoo.com.br](mailto:ericslywitch@yahoo.com.br))



que se submeteram a essa cirurgia com sobrepeso ou mesmo obesidade.

Para algumas pessoas, essa cirurgia pode parecer "a coisa mais absurda do mundo", mas pelo olhar médico ela é, algumas vezes, imprescindível. Há situações em que a vida do indivíduo corre sério risco decorrente das conseqüências da obesidade e a cirurgia acaba sendo a única forma de reversão do quadro. Nos serviços de saúde pública, onde há fila de espera para a sua realização, morre mais gente na fila de espera do que decorrente da cirurgia.

O problema desse tipo de cirurgia é a sua banalização, pois quando bem avaliada e indicada, ela é absolutamente coerente.

## DICAS PARA PERDER PESO

- ✓ Dê preferência para aos alimentos naturais ricos em fibra. Utilize os grãos integrais (arroz, trigo, milho, centeio...), feijões, verduras, legumes e frutas
- ✓ Procure iniciar as suas refeições principais com um prato generoso de salada de folhas
- ✓ Não precisa ter medo das batatas, desde que não sejam fritas ou em excesso
- ✓ Apesar de serem saudáveis, evite os oleaginosos (nozes, amêndoas, amendoim...), pois são muito calóricos
- ✓ Evite os alimentos industrializados e refinados. Fuja da farinha branca e do açúcar
- ✓ Algumas pessoas param de comer massas e arroz, mas nem sempre eles são a causa do excesso de calorias, especialmente se forem integrais
- ✓ Evite frituras e alimentos gordurosos (queijos amarelos, manteiga...)
- ✓ Cuidado com o óleo que utiliza para temperar os alimentos. Ele é calórico!
- ✓ Não cozinhe os alimentos com óleo
- ✓ Reduza o consumo de álcool
- ✓ Faça atividade física
- ✓ Preste atenção no seu estado emocional
- ✓ Não faça supermercado de barriga vazia
- ✓ Não coma assistindo à televisão
- ✓ Não fique muitas horas sem comer, mas coma menos!

*Dr. Eric Slywitch é médico especialista em nutrição, autor do livro "Alimentação sem carne – guia prático", coordenador do Departamento de Medicina e Nutrição da Sociedade Vegetariana Brasileira, coordenador da Equipe Multidisciplinar de Terapia Nutricional do Hospital e Maternidade Santa Marina e docente do GANEP e CBES/IPCE.*