

## TIPOS DE OBESIDADE



### OBESIDADE ANDROIDE

Também conhecida como obesidade central, a gordura localiza-se principalmente na parte superior do corpo (gordura visceral).



### OBESIDADE GINECÓIDE

Também conhecida como obesidade periférica, na qual a gordura localiza-se principalmente na parte inferior do corpo, quadris, nádegas e coxas.

A obesidade do tipo andróide está relacionada a maior risco de doenças cardiovasculares.

## REFERÊNCIAS

ABESO – ASSOCIAÇÃO PARA ESTUDO DA OBESIDADE E SÍNDROME METABÓLICA. Diretrizes brasileiras para obesidade 2009/2010. 3. Ed. Itapevi: AC Farmacêutica, 2009. 85 p.

CORDEIRO, J. P.; DALMASO, S. B.; ANCESCHI, S. A.; SÁ, F. G. S.; FERREIRA, L. G.; CUNHA, M. R. H.; LEOPOLDO, A. S.; LIMA-LEOPOLDO, A. P. Hipertensão em estudantes da rede pública de Vitória/ES: Influência do sobrepeso e obesidade. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, São Paulo, v. 22, n. 1, p. 53-65, 2016.

LEÃO, J. M.; LISBOA, L. C. V.; PEREIRA, M. A.; LIMA, L. F.; LACERDA, K. C.; ELIAS, M. A. R.; AGUIAR, A. S.; LUQUETTI, S. C. P. D. Estágios motivacionais para mudança de comportamento em indivíduos que iniciam tratamento para perda de peso. Jornal Brasileiro de Psiquiatria, Rio de Janeiro, v. 64, n. 2, p. 107-114, 2015.

BRASIL. VASCONCELLOS, A. B.; DAMÃO, J. J.; ROTENBERG, S.; MARCOLAN, S. Cadernos de Atenção Básica: Obesidade. Brasília: Ministério da Saúde, 2006, 110 p. Disponível em: <[http://189.28.128.100/dab/docs/publicacoes/cadernos\\_ab/abcd12.pdf](http://189.28.128.100/dab/docs/publicacoes/cadernos_ab/abcd12.pdf)>. Acesso em: 13 de mai. 2016.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria da Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia Alimentar para a População Brasileira. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 152 p.

TAVARES, T.B.; NUNES, S.M.; SANTOS, M.O. Obesidade e qualidade de vida: revisão literária. Revista Medicina. Belo Horizonte, v. 20, n. 3, p. 359-366, 2010.

### Informações:

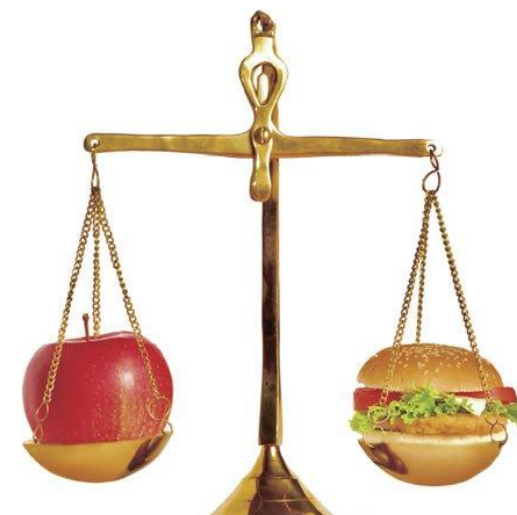
Serviço de Nutrição  
Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis – PRAE  
Avenida das Nações Unidas s/n – Praça  
Universitária  
Fone: (62) 3209-6229

Elaborado por:  
Maria Clara Rezende Castro

Revisado por:  
Gilcileia Inácio de Deus  
Grazielle Gebrim Santos  
Samantha Pereira Araújo  
Sara Cristina Nogueira.



# ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS: OBESIDADE



## O QUE É OBESIDADE

A OBESIDADE é caracterizada pela elevada quantidade de gordura armazenada no organismo, podendo ser um fator de risco para COMORBIDADES.

## O QUE SÃO COMORBIDADES

COMORBIDADES são outras doenças causadas pelo excesso de peso. Entre as mais comuns estão hipertensão, diabetes, dislipidemias, doenças cardíacas e circulatórias.

## SERÁ QUE ESTOU OBESO?



Em geral, não é difícil reconhecer obesidade ou sobrepeso, mas o diagnóstico requer que se identifiquem os níveis de risco.

O IMC (Índice de Massa Corporal) é um bom indicador para classificar o peso, porém não é totalmente relacionado com a gordura corporal. Para se calcular o IMC, utilizamos a seguinte fórmula:

Índice de Masa Corporal

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

Os valores para classificação estão dispostos na tabela abaixo:

Tabela 1 - Classificação de peso pelo IMC<sup>1</sup>(D)

Classificação	IMC (kg/m <sup>2</sup> )	Risco de comorbidades
Baixo peso	< 18,5	Baixo
Peso normal	18,5-24,9	Médio
Sobrepeso	≥ 25	-
Pré-obeso	25,0 a 29,9	Aumentado
Obeso I	30,0 a 34,9	Moderado
Obeso II	35,0 a 39,9	Grave
Obeso III	≥ 40,0	Muito grave

A OMS (Organização Mundial da Saúde) estabelece pontos de corte para risco cardiovascular aumentado, medidas de circunferência abdominal igual ou superior a 94 cm em homens e 80 cm em

Tabela 2 - Circunferência abdominal e risco de complicações metabólicas associadas com obesidade em homens e mulheres caucasianos<sup>2</sup>(A)

Risco de complicações metabólicas	Circunferência abdominal (cm)		
	Homem	Mulher	Nível de ação
Aumentado	≥ 94	≥ 80	1
Aumentado substancialmente	≥ 102	≥ 88	2

<sup>1</sup>Nível de ação<sup>2</sup> significa a importância de se recomendar a redução da medida da circunferência abdominal quando 1 é menos importante do que 2.

## O QUE CAUSA A OBESIDADE?

Há vários fatores que podem desencadear a obesidade, dentre eles encontram-se:

- Endócrinos;
- Sociais;
- Culturais;
- Comportamentais;
- Genéticos;
- Ambientais;
- Neurológicos.



## ORIENTAÇÕES PARA OTIMIZAR A PERDA DE PESO



- Faça intervalos pequenos (de 2 a 3 horas) entre as refeições. Estabeleça horários fixos e não pule nenhuma, assim, sentirá menos fome e comerá apenas o necessário.
- Faça ingestão adequada de água durante o dia (no mínimo 10 copos por dia).
- Evite preparações ricas em gorduras e frituras (salgados fritos, batata frita, empanados).
- Evite o consumo de carnes muito gordurosas (picanha, fraldinha, acém, capa de filé, cupim, pele de frango, toucinho, costelinha suína, bisteca).
- Procure temperar os alimentos preferencialmente com temperos naturais, como: salsa, cebola, cebolinha, ervas, alho, limão.
- Lembre-se de comer devagar, mastigando bastante o alimento antes de engoli-lo.
- Prefira alimentos assados, grelhados ou cozidos.
- Evite o consumo de alimentos refinados, principalmente os doces.
- Prefira alimentos in natura (que são aqueles obtidos diretamente de plantas ou animais como: frutas, leite, ovos) ou minimamente processados (que são alimentos que passaram por alterações mínimas antes de sua aquisição, como: arroz, farinhas).
- Limite o consumo de alimentos processados como frutas em calda, conservas, queijos.
- Evite o consumo de alimentos ultraprocessados, pois são alimentos altamente desbalanceados devido a grande quantidade de açúcares, conservantes, corantes, aromatizantes, realçadores de sabor e gorduras (biscoitos de pacote, salgadinhos de pacote, macarrão instantâneo, refrigerantes, etc).
- Pratique exercícios regularmente.