

OBESIDADE

vamos mudar isso?



Na data de 11 de outubro é comemorado o Dia Nacional de Prevenção à Obesidade.

A obesidade é uma doença crônica e atinge um número expressivo da população mundial. Segundo o Vigitel (sistema de vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico, 2015), no Brasil, a frequência de excesso de peso, avaliada em 27 cidades, foi de 52,2%, sendo maior entre homens (60,8%) do que entre mulheres (45,4%).

O mais curioso é que atualmente há muitas informações disponíveis sobre o assunto, inúmeras condutas inadequadas dispendo soluções fáceis e rápidas para emagrecer, e a obesidade continua crescendo.

Uma notícia assustadora divulgada pela Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e Síndrome Metabólica (Abeso/Sbem) informa que até 2025 cerca de 2,3 bilhões de adultos estarão com sobrepeso e mais de 700 milhões obesos. Outro dado impressionante foi sobre a obesidade infantil: estima-se que serão 75 milhões de crianças com sobrepeso e obesas.

As intervenções multiprofissionais apresentam resultados significativos em relação às variáveis antropométricas, de composição corporal e de comorbidades, além da melhora em parâmetros psicológicos e de estilo de vida, tanto para adultos como para adolescentes.

A mudança de hábitos é essencial para uma vida mais saudável e ela depende do esforço de cada pessoa. Procure seu médico e comece a realizar algumas mudanças. Pode-se iniciar com uma atividade física, seguem algumas dicas:

- Procure uma atividade que mais goste ou que ache mais fácil de fazer, isso poderá facilitar sua adesão ao exercício.
- Coloque no papel suas atividades semanais e programe um horário para fazer uma atividade física. Não ache motivos para adiar ou cancelar as aulas. A assiduidade é o que vai fazer a diferença.
- Escute música durante a realização das atividades físicas. A música é uma ótima aliada da motivação, ajuda na permanência da atividade e no aumento da sua intensidade.
- Faça o mesmo com seu filho! Tire-o de frente da TV e o leve para brincar na rua, em parques ou algo semelhante para que ele possa se exercitar de forma lúdica. Vai ser divertido para ele e ainda o fará mais ativo.
- Não exagere na alimentação antes ou após o exercício. Não adianta regradar o exercício se não regular a alimentação.



Escrito por **Mayara Carvalho** | Profissional de Educação Física | CREF 027374-G/MG

Fontes:

1. BIANCHINI et al. Tratamento da Obesidade: Revisão de artigos sobre intervenções multiprofissionais no contexto brasileiro. Arquivos em Ciências e Saúde. V.19, 2012.
2. ABESO. Sbem Nacional e Abeso lançam nova campanha do Dia Mundial da Obesidade, 11 out. 2016. Disponível em: <<http://www.abeso.org.br/noticia/sbem-nacional-e-abeso-lancam-nova-campanha-do-dia-mundial-da-obesidade>>. Acesso em: 22 set. 2017.