

## Como prevenir

Tenha hábitos alimentares **saudáveis**



Mantenha-se **ativo**



Pela sua saúde **controle** o seu **peso**

Autores:

- Dra Inês Flor Cunha
- Dra. Tânia Rebelo
- Dr. Luís Sá
- Dr. Nuno Gonçalves

Data da Elaboração: Maio de 2015

Revisto em: Maio 2016

Data de próxima revisão: Maio 2017

Telf: 255728320 Fax: 255728329

Email: [usf3rios@gmail.com](mailto:usf3rios@gmail.com)



REPÚBLICA  
PORTUGUESA  
SAÚDE



ARS NORTE  
Administração Regional  
de Saúde do Norte, I.P.

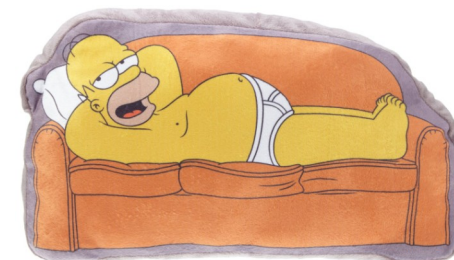
AGES  
Associação de Genética e Saúde



### BIBLIOGRAFIA

- Programa Nacional de Combate à Obesidade, DGS, 2005
- The World Health Report 2000. Obesity - Preventing and Managing the Global Epidemic, Geneva 2000

## Dia Nacional da Luta Contra a Obesidade



21 DE MAIO



USF 3 RIOS

# OBESIDADE

A obesidade é uma **doença crónica** que resulta de um desequilíbrio entre a ingestão e o gasto de energia.

O seu aparecimento **não depende** tanto da **herança familiar** mas antes dos hábitos alimentares e da inatividade física.

A Organização Mundial de Saúde considera a obesidade a **pandemia** do século **XXI**.

Estima-se que em **2025** mais de **50%** da população mundial será obesa.

A obesidade é a **2ª** causa de **morte evitável**.

A obesidade pode ser classificada com base no índice de massa corporal (IMC)

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

Classificação	IMC	Risco de outras doenças
Baixo peso	<18,5	Baixo
Normal	18,5 a 24,9	Médio
Pré- obesidade	25,0 a 29,9	Aumentado
Obesidade classe I	30,0 a 34,9	Moderado
Obesidade classe II	35,0 a 39,9	Grave
Obesidade classe III	≥ 40,0	Muito grave

## A obesidade está associada

Hipertensão Arterial  
Diabetes Mellitus tipo 2  
Colesterol Elevado  
Cancro da mama

Dificuldade respiratória e ressonar  
Infertilidade  
Artrose dos joelhos e ancas