

FICHA DE INFORMAÇÕES OBESIDÁD

1

O QUE É OBESIDADE?

A Organização Mundial da Saúde define a obesidade como "um acúmulo anormal ou excessivo de gordura corporal que representa um risco à saúde". Ela é medida principalmente pelo IMC, embora existam outros métodos, como a circunferência da cintura, que, em conjunto com o IMC, podem ser mais precisos.

2

A OBESIDADE É UMA DOENÇA

Ela é causada por diversos fatores, incluindo biologia, saúde mental, risco genético, meio ambiente, acesso à saúde e acesso a alimentos ultraprocessados. A obesidade não se deve à falta de força de vontade. Saiba mais sobre as raízes da obesidade no site

3

A OBESIDADE É UM FATOR DE RISCO

As pessoas que sofrem de obesidade estão mais expostas a outras doenças crônicas, como diabetes, doenças cardíacas e certos tipos de câncer. A obesidade também é um fator de risco para complicações da COVID-19.

4

COMER MENOS, MOVIMENTAR-SE MAIS NÃO

NÃO "CORRIGE" A OBESIDADE

"Comer menos, movimentar-se mais" implica que a perda de peso é apenas uma questão de dieta e exercícios, ignorando os outros fatores que contribuem para a obesidade. Embora a atividade física desempenhe um papel importante na saúde geral e possa ser usada no contexto de intervenções abrangentes de controle de peso e estratégias de prevenção, o exercício por si só não é um tratamento eficaz para a obesidade.

5

A ESTIGMATIZAÇÃO DO PESO É PERIGOSA

Em muitos países, as pessoas que sofrem de obesidade são regularmente culpadas por sua doença. O estigma associado ao peso reforça a suposição de que a obesidade é simplesmente uma responsabilidade individual. Isso pode ser prejudicial ao bem-estar físico e mental e pode impedir que as pessoas busquem os cuidados médicos necessários. Embora o estigma varie nas diferentes partes do mundo, uma coisa é certa: sofrer preconceito sistemático não ajuda as pessoas a adotarem estilos de vida mais saudáveis. Pelo contrário, isso pode tornar as coisas mais difíceis.

6

OS INDIVÍDUOS NÃO SÃO CULPADOS POR SUA OBESIDADE

A obesidade geralmente é consequência de forças externas ao indivíduo. Fatores biológicos e genéticos colocam alguns de nós em maior risco. Nossos ambientes físicos e sociais têm um impacto sobre nossa capacidade de levar uma vida saudável e nos expõem a alimentos não saudáveis que são projetados para nos fazer comer mais. A obesidade é o resultado de fatores biológicos, genéticos e ambientais complexos.

7

A OBESIDADE NÃO É APENAS UMA QUESTÃO DE PESO

O peso é um indicador de obesidade, mas o tratamento da obesidade envolve a melhoria da saúde geral, não apenas a perda de peso. É possível que uma pessoa com um IMC mais alto controle sua doença e viva com um "peso saudável".

8

A OBESIDADE NÃO É MAIS UMA DOENÇA DOS PAÍSES RICOS

Atualmente, a obesidade está aumentando mais rapidamente em países de baixa e média renda. Muitos enfrentam o problema do sobre peso/obesidade e da desnutrição ao mesmo tempo. A obesidade é particularmente prevalente nas comunidades mais pobres e vulneráveis.

9

A OBESIDADE EM CRIANÇAS PODE E DEVE SER PREVENIDA E TRATADA

A obesidade infantil quase dobra a cada 10 anos. Isso pode ter um efeito profundo sobre a saúde física, o bem-estar social e emocional e a autoestima das crianças. Ela está associada a resultados escolares ruins e a uma qualidade de vida inferior. Além disso, muitas vezes ela continua na idade adulta, portanto, a prevenção e o tratamento são essenciais para impedir o aumento global da obesidade. A educação é necessária para apoiar a nutrição adequada para as crianças.



Pessoas com obesidade têm duas vezes mais chances de serem hospitalizadas se o teste for positivo para COVID-19



A obesidade infantil deverá aumentar em 60% na próxima década, atingindo 250 milhões até 2030.



As consequências médicas da obesidade custarão mais de US\$ 1 trilhão até 2025



800 milhões de pessoas no mundo vivem com obesidade