

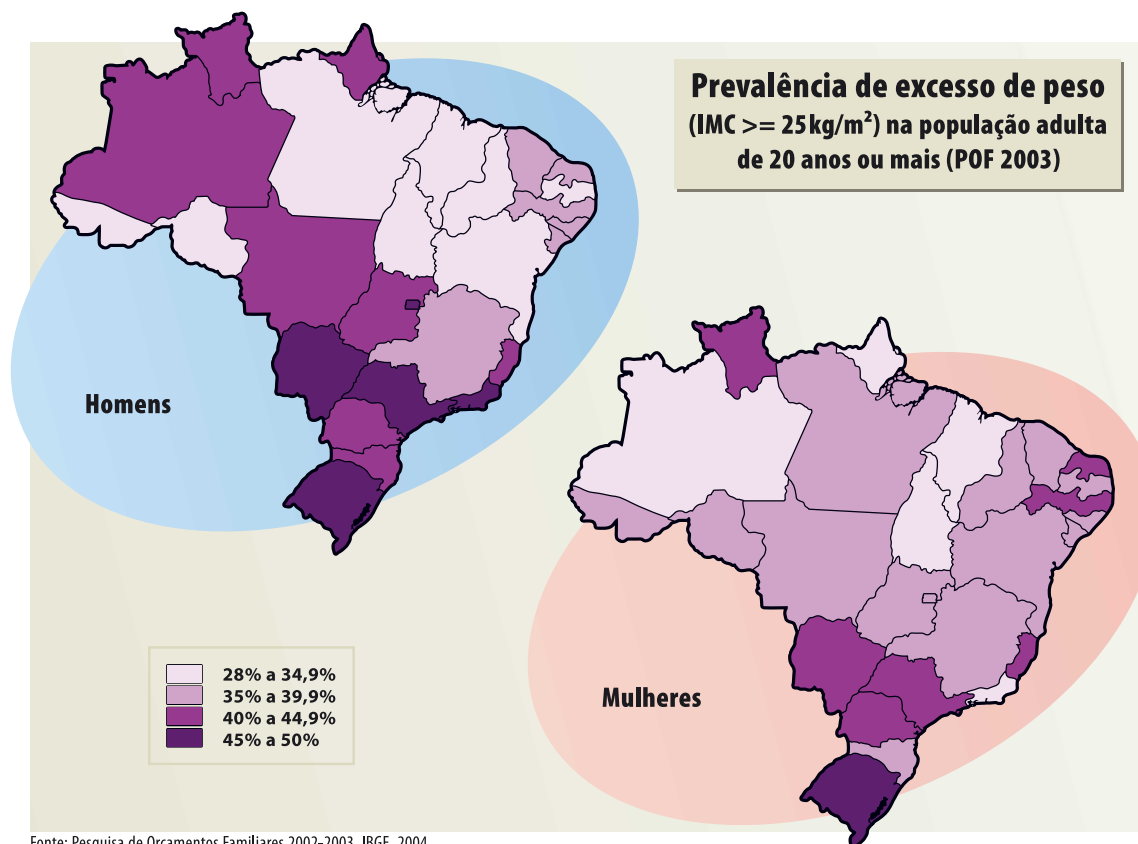
# Obesidade e atividade física

O sobrepeso e a obesidade são apontados como a segunda causa evitável de câncer, atrás do tabagismo. Estão associados ao aumento do risco de câncer de mama (em mulheres na pós-menopausa), cólon, endométrio, vesícula, esôfago, pâncreas e rim. Também representam risco para doenças cardiovasculares, hipertensão, derrames e diabetes tipo 2. O sobrepeso corporal pode ser estimado pelo cálculo do índice de massa corporal (IMC) a partir da divisão do peso (em quilogramas) pelo quadrado da altura (em metros). Valores de IMC acima de  $25 \text{ kg/m}^2$  são considerados excesso de peso; entre  $25 \text{ kg/m}^2$  e  $29,9 \text{ kg/m}^2$ , sobrepeso; maior ou igual a  $30 \text{ kg/m}^2$ , obesidade.

O excesso de peso vem aumentando no mundo. No Brasil, a Pesquisa de Orçamento Familiar de 2003 mostrou que o número de brasileiros adultos com excesso de peso tinha praticamente dobrado em relação a 1974, quando foi feito o Estudo Nacional de Despesas Familiares. Em 2003, o excesso de peso atingia, em média, 4 em cada 10 brasileiros adultos.

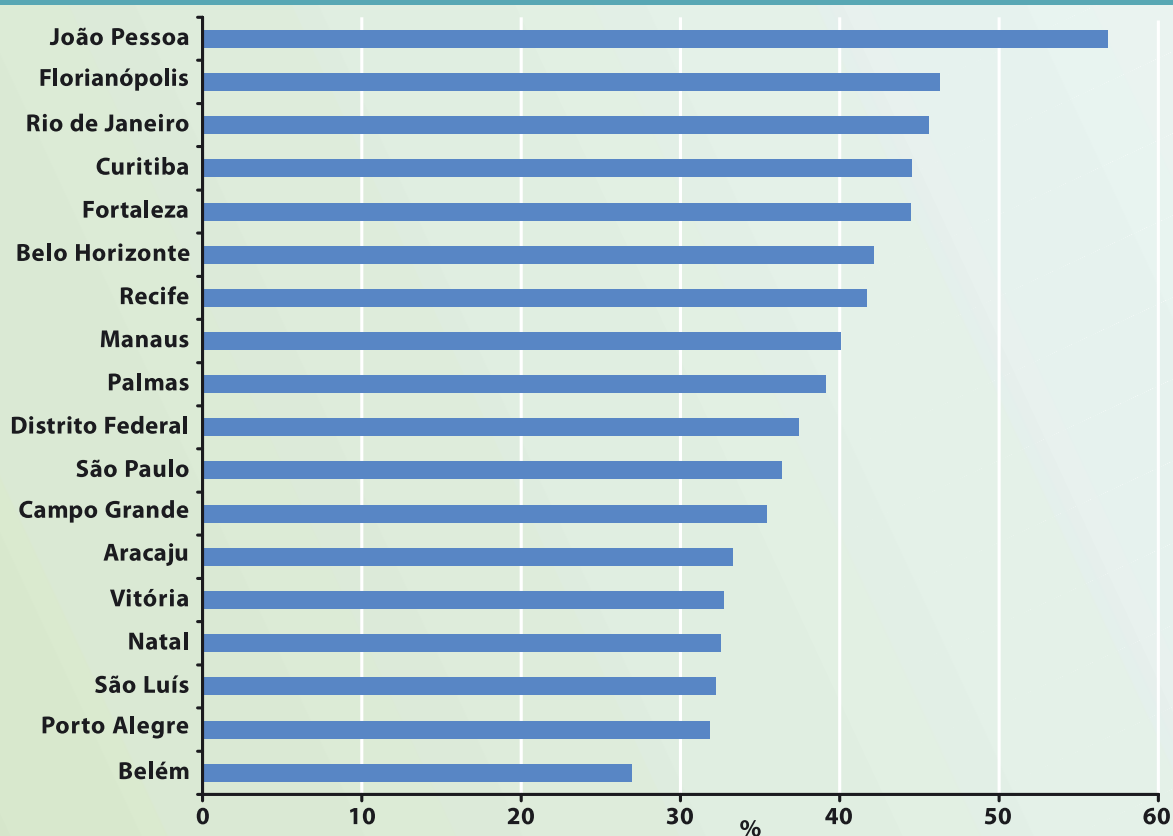
## ORIENTE A POPULAÇÃO

- O IMC ideal está entre  $18,5 \text{ kg/m}^2$  e  $24,9 \text{ kg/m}^2$



A atividade física reduz o risco de câncer de cólon, mama e pulmão – redução que independe do impacto da atividade física no peso do indivíduo. Entretanto, como a atividade física ajuda a manter o equilíbrio entre a ingestão calórica e o gasto energético, evitando o acúmulo de calorias que pode levar ao aumento de peso, indiretamente contribui para a redução dos riscos de cânceres, doenças cardiovasculares e diabetes.

## Percentual de indivíduos de 20 anos ou mais insuficientemente ativos em capitais selecionadas (2002-2005)



Fonte: Inquérito domiciliar sobre comportamentos de risco e morbidade referida de doenças e agravos não-transmissíveis. MS/SVS/INCA – Brasil, 2002-2005.

O profissional de saúde deve ser conscientizado da importância da prevenção e do tratamento de sobrepeso e obesidade no curso da vida da população. Em suas atividades de promoção de saúde, deve sempre incentivar a adoção da alimentação saudável e a prática de atividade física regular. Os fatores comportamentais e ambientais contribuem de forma significativa para o sobrepeso e a obesidade e propiciam boas oportunidades para ações e intervenções voltadas para prevenção e tratamento deste problema de saúde pública.



### ORIENTE A POPULAÇÃO

- ✓ A buscar equilíbrio calórico e peso saudável;
- ✓ A limitar o consumo de gorduras totais, dando preferência à gordura vegetal e evitando a animal;
- ✓ A aumentar o consumo de frutas e verduras, bem como de leguminosas, grãos integrais e oleaginosas (nozes, avelãs, amêndoas, castanha do Pará);
- ✓ A limitar o açúcar;
- ✓ A aumentar a atividade física – pelo menos 30 minutos de atividade física de intensidade moderada a intensa, regularmente, na maioria dos dias.