



# INFOSAU

Ano I nº 004 - agosto de 2002

MINISTÉRIO DA DEFESA  
EXÉRCITO BRASILEIRO  
DEPARTAMENTO-GERAL DO PESSOAL  
(Repartição do Cirurgião-Mor do Exército/1808)

Tel.: 0xx61 415 5491  
email: dsau@dgp.eb.mil.br

## EDITORIAL

A obesidade, de acordo com a Organização Mundial de Saúde é uma doença crônica, com características de pandemia (epidemia global), de alto custo e que diminui a expectativa de vida da população de todas as idades, afetando particularmente as classes econômicas menos favorecidas. Hoje, no mundo, estima-se que 1,4 bilhão de pessoas apresentam excesso de peso, sendo que aproximadamente 17 milhões estão no Brasil. Um terço dessas pessoas sofrem de doenças relacionadas à obesidade.

**A constatação do grande número de crianças obesas nos três países que abrigam mais de um quarto da população mundial (Estados Unidos, Rússia e China) sinalizam para um futuro em que um número alarmante de pessoas vai desenvolver complicações médicas relacionadas à obesidade. No Brasil, a obesidade infantil já atinge cerca de 10% das crianças, tendo aumentado cinco vezes nos vinte últimos anos.**

Durante muito tempo, a obesidade desfrutou uma glória sem limites, pois era um privilégio dos que dispunham de alimentos em abundância. Obesidade significava riqueza, poder, força.

Nos dias atuais, obesidade significa “problema de toda natureza”.

Além dos problemas de saúde, o excesso de gordura corporal traz problemas sociais de toda ordem, tais como dificuldade para comprar roupas, viajar em ônibus e aviões, frequentar cinemas e teatros. No campo profissional, as dificuldades em conseguir emprego são maiores para os obesos.

No campo psicoafetivo, existem poucos obesos felizes, pois são discriminados desde crianças.

Grande parte dessas dificuldades tem origem em falsos conceitos, ainda hoje difundidos e aceitos, de que o obeso é uma pessoa descuidada, preguiçosa, com uma gula desenfreada, sem força de vontade e sem vaidade. Tudo isso reforça o medo de rejeição e contribui para a proliferação da chamada “indústria do emagrecimento”.

Ao abordar o tema obesidade, um dos mais sérios problemas de saúde pública do século XXI, o INFOSAU espera contribuir para a conscientização dos seus leitores para a adoção de hábitos de vida saudáveis como forma de prevenção e controle desta doença.

Gen Div Med GILSON LOPES CAVALVANTI

Diretor de Saúde do Exército

# CONHEÇA UM POUCO SOBRE A DOENÇA

## • O QUE é OBESIDADE?

Obesidade é uma doença crônica em que existe excesso de gordura corporal.

Uma pessoa é considerada obesa quando a quantidade de tecido adiposo aumenta em uma extensão tal que a saúde física e psicológica são afetadas e a expectativa de vida é reduzida.

A quantidade de tecido adiposo pode ser medida com precisão satisfatória por bioimpedância, sendo normal em adultos valores entre 20 e 30% para mulheres e 18 a 25% para homens, em relação ao peso corporal total.



## • O QUE é EXAME DE BIOIMPEDÂNCIA?

É um exame relativamente simples em que uma corrente elétrica passa pelo corpo através de dois pares de eletrodos colocados na mão e no pé

Quanto maior o percentual de gordura, maior a dificuldade para a corrente elétrica atravessar o corpo. O exame é totalmente indolor e só não é indicado para gestantes e para portadores de marca-passos.



## • O QUE é ÍNDICE DE MASSA CORPORAL (IMC)?

O IMC é uma medida antropométrica que relaciona peso e altura, apresenta excelente correlação com a quantidade de gordura corporal, sendo largamente utilizado em estudos epidemiológicos e clínicos. O IMC é calculado dividindo-se o peso corporal (em kg) pela altura (em m) elevada ao quadrado, ou seja,  $IMC = \text{peso em kg} / \text{altura em m}^2$ . **Ex.:** Uma pessoa com 1,67 metros de altura e 74 quilos possui um  $IMC = 26,53$ .

O IMC permite correlacionar o peso corporal com o risco para doença.

## • O PADRÃO DE DISTRIBUIÇÃO DE GORDURA CORPORAL CORRELACIONA-SE COM OS AGRAVOS PARA A SAÚDE?

Sim, o padrão de distribuição de gordura corporal correlaciona-se melhor com os agravos para a saúde que o próprio grau de obesidade. A distribuição de gordura predominantemente no tronco, com deposição aumentada na região intra-abdominal – mais freqüente nos homens – tem uma maior probabilidade para problemas metabólicos e cardiovasculares do que a gordura localizada tipicamente nos quadris, mais freqüente nas mulheres.

## • A OBESIDADE ENCURTA A VIDA?

Sim. A mortalidade aumenta de forma alarmante e exponencial a partir do IMC 30. O risco de morte prematura duplica em indivíduos com  $IMC \geq 35$ . Morte súbita inexplicada é 13 vezes mais freqüente em pessoas obesas com  $IMC \geq 40$ , quando comparadas a pessoas de peso normal.

## • QUAIS AS COMPLICAÇÕES MÉDICAS DA OBESIDADE?

A obesidade provoca ou agrava inúmeras doenças, como diabetes melito, hipertensão arterial, doenças cardiovasculares, acidente vascular cerebral (derrame cerebral), varizes de membros inferiores, dislipidemias (excesso de gorduras no sangue), doenças do sistema digestivo (como hérnia do hiato, cirrose hepática e pedras na vesícula), problemas musculares e osteoarticulares, dificuldades durante a gravidez e por ocasião do parto, síndrome da apnéia obstrutiva do sono, além de predispor a vários tipos de câncer (útero, mamas, próstata e intestino grosso).

## VEJA A SUA SITUAÇÃO

IMC	CLASSIFICAÇÃO	RISCO PARA DOENÇA
18,5 ou menor	Baixo Peso	Moderado
18,6 a 24,9	Peso Normal	Muito Baixo
25 a 29,9	Excesso de Peso	Baixo
30 a 34,9	Obesidade Classe I	Moderado
35 a 39,9	Obesidade Classe II	Aumentado
40 ou maior	Obesidade Mórbida *	Muito Aumentado

## • POR QUE OCORRE OBESIDADE ?

A obesidade, qualquer que seja sua causa, resulta do predomínio das calorias ingeridas sobre as calorias gastas. Este predomínio pode ocorrer tanto pelo aumento da ingestão calórica, como pela diminuição do gasto energético, ou ainda pela associação destes fatores. As calorias em excesso são armazenadas, nas células adiposas, sob a forma de gordura.

## • QUAL A CAUSA DA OBESIDADE ?

A obesidade é causada pela associação de fatores genéticos, ambientais, emocionais, sócio-culturais, por patologias endócrinas e alguns medicamentos.

## • QUAL A CONTRIBUIÇÃO DA GENÉTICA NO DESENVOLVIMENTO DA OBESIDADE?

Os mecanismos que controlam o gasto de energia e mesmo uma série de fatores que regulam o apetite obedecem a uma determinação genética. Estudos mostram que os fatores genéticos são responsáveis por cerca de 35% dos casos de obesidade.

## • QUAL A IMPORTÂNCIA DO AMBIENTE NO DESENVOLVIMENTO DA OBESIDADE?

O aumento considerável da obesidade nos 30 últimos anos não obedece a nenhuma mudança genética, pois estas levam milhares de anos para ocorrer. Tais fatos devem-se unicamente a fatores ambientais que modificaram o estilo de vida das populações, como os chamados confortos da vida moderna - automóvel, elevador, controle remoto, telefone celular, computador e uma série de inventos que determinaram uma redução brusca e intensa da atividade física.

## • QUAL O PAPEL DOS FATORES SÓCIO-CULTURAIS NA OBESIDADE?

A comida está associada a prazeres sociais, especialmente na Cultura Ocidental, na qual os jantares, chás, churrascos, enfim, os “comes e bebes” fazem parte dos eventos sociais.

**“ABANDONA A GLUTONARIA, CERTO DE QUE A TUMBA, PARA TI, SE ABRIRÁ TRÊS VEZES MAIOR QUE PARA OS DEMAIS HOMENS”**

SHAKESPEARE A HENRIQUE IV DE CASTELA

## • QUAL A IMPORTÂNCIA DOS FATORES EMOCIONAIS NA OBESIDADE?

O alimento é o “protótipo” da troca efetuada na primeira relação social do ser humano. Nesta relação, o bebê recebe, além de comida, sensações de afeto, segurança e aceitação. O alimento passa a ter função gratificante, ajudando a satisfazer necessidades “ocultas”, como as relacionadas com a segurança e aceitação pelo grupo. Assim, em épocas de tensão emocional (ansiedade, frustração, aflição, aborrecimentos, tristeza e depressão) pode ocorrer uma “hiperfagia compensatória”.

## • QUAIS AS DOENÇAS ENDÓCRINAS QUE CAUSAM OBESIDADE?

As principais doenças endócrinas que apresentam obesidade como parte de seu quadro clínico são: hipotireoidismo (produção deficiente de hormônios tireoidianos); tumor da glândula supra-renal (produção excessiva de corticóides); hipogonadismo (produção deficiente de hormônios sexuais) e insulinoma (produção excessiva de insulina). Estas doenças são raras como causa de obesidade.

## Técnicas cognitivo-comportamental

- Mantenha um diário alimentar.
- Alimente-se em local adequado.
- Coma pausadamente, sem pressa, mastigando bastante os alimentos.
- Tente sentir as qualidades do alimento.
- Não faça nada diferente enquanto come (como assistir televisão, ler etc).
- Tome oito ou mais copos de água por dia, mas não ingira qualquer líquido, nem mesmo água, durante as refeições.
- Não “pule” as refeições nem “lambisque” entre elas.
- Policie-se contra os impulsos e distinga fome de desejo.
- Aumente as caminhadas e use as escadas sempre que possível.

Poupança  
**POUPEX**  
Salário

Uma vantagem exclusiva para  
você que recebe pelo Banco do Brasil

Nas agências do Banco do Brasil

**0800 61-3040** [www.poupex.com.br](http://www.poupex.com.br)

• **É FÁCIL EMAGRECER?**

Emagrecer e, principalmente, manter o peso dentro dos limites aceitáveis não é tarefa tão fácil como muitos apregoam. Os que assim pensam, partem de conceitos antigos de que a obesidade seria o resultado final do apetite desenfreado e da preguiça, sendo os obesos pessoas desprovidas de auto-estima e sem força de vontade. Atualmente, pesquisas demonstram que o obeso é vítima de alterações bioquímicas e metabólicas complexas, alicerçadas em um forte componente genético.



• **O QUE É NECESSÁRIO PARA QUE OCORRA EMAGRECIMENTO?**

É necessário que a ingestão calórica seja menor que o gasto energético, o que faz com que o organismo passe a “queimar” a sua gordura. Na prática clínica, isso é conseguido pelo *consumo de dietas hipocalóricas, de modificações do estilo de vida e da forma de se alimentar e da prática de uma atividade física regular.*

• **É NECESSÁRIO EXAME MÉDICO PARA TRATAR O EXCESSO DE PESO?**

Sim. O **exame médico** de um paciente com excesso de peso é uma tarefa complexa, pois fatores genéticos, psicológicos, metabólicos, endócrinos e sócio-culturais, entre outros, se associam para causar e perpetuar a obesidade. A identificação dos fatores que estejam contribuindo para o excesso de peso deve ser buscada exaustivamente. A presença de doenças relacionadas com a obesidade, os hábitos de vida, as medicações em uso e os tratamentos anteriormente realizados são objetos de pesquisa.

• **A OBESIDADE É TRATADA EM FASES?**

Sim. O tratamento, ou melhor, o controle da obesidade é realizado em duas fases. A primeira, chamada **fase de emagrecimento** visa reduzir o excesso de tecido gorduroso no organismo, enquanto a **fase de manutenção** objetiva manter o peso corporal dentro de limites aceitáveis, evitando o efeito sanfona (emagrece-engorda-emagrece-engorda ainda mais...), tão prejudicial à saúde e ao bolso do cliente.

• **QUAL O OBJETIVO DO TRATAMENTO COGNITIVO-COMPORTAMENTAL?**

O tratamento cognitivo-comportamental, por meio de modificações práticas do dia-a-dia, objetiva controlar o estímulo à alimentação ou os gatilhos que deflagram o início da ingestão de alimento e aumentar o autocontrole, levando o paciente a ingerir alimentos e a aumentar o gasto calórico.

• **EM QUE CONSISTE O TRATAMENTO COGNITIVO-COMPORTAMENTAL?**

O tratamento cognitivo-comportamental consiste em **avaliar** e **adequar**:

- a motivação do paciente, expondo custos e benefícios das mudanças propostas;

- os desajustes do comportamento alimentar, como compulsões alimentares, hiperfagia prandial noturna, velocidade e estado de humor durante a alimentação, alimentação secundária a apelos de ordem emocional;

- os transtornos do comportamento alimentar propriamente ditos, como transtorno de comer compulsivo e bulimia nervosa;

- o grau de atividade física espontânea, como reduzir o tempo em que se permanece sentado, preferindo escada ao elevado para poucos andares, caminhando ao invés de usar o automóvel, no caso de pequenas distâncias; e

- o grau de atividade física programada, como instituir um programa de atividade física supervisionada.

“O obeso, ao decidir reduzir seu excesso de tecido adiposo, deve refletir sobre a modalidade de tratamento a que irá se submeter.

Deve estar preparado para modificar seu estilo de vida, ou optar por gastar inutilmente seu dinheiro, podendo prejudicar seu bem mais precioso - sua SAÚDE.”

Dr. Campos Neto



**IMÓVEL - CARRO - MOTO**

As melhores taxas e prazos de pagamento

**0800 61-3040**

www.poupex.com.br