

## **Obesidade**

### **O que é:**

A obesidade é uma doença crônica, que se caracteriza principalmente pelo acúmulo excessivo de gordura corporal. O número de pessoas obesas tem crescido rapidamente, tornando a doença um problema de saúde pública.

### **Incidência:**

No Brasil, existem mais de 20 milhões de indivíduos obesos. Na população adulta, 12,5% dos homens e 16,9 % das mulheres apresentam obesidade e cerca de 50% têm excesso de peso (sobrepeso).

Nos Estados Unidos a situação é ainda mais grave: 64,5% da população adulta está acima do peso, sendo que quase a metade é considerada obesa.

### **Causas:**

- A principal causa de obesidade é a alimentação inadequada ou excessiva.

Para manter o peso ideal é preciso que haja um equilíbrio entre a quantidade de calorias ingeridas e a energia gasta ao longo do dia. Quando há abundância de alimentos e baixa atividade energética, existe o acúmulo de gordura. Por isso, o sedentarismo é o segundo fator importante que contribui para a obesidade.

- Fatores genéticos, em que uma pessoa pode herdar a disposição para obesidade; ter o metabolismo mais lento, o que facilita o acúmulo de gorduras e dificulta o emagrecimento, ou ter aumento de peso por conta das oscilações hormonais.

- Também existe uma influência dos fatores psicológicos, quando o estresse ou as frustrações desencadeiam crises de compulsão alimentar.

### **Sinais e Sintomas:**

Além das roupas apertadas e o aumento do ponteiro na balança, o acúmulo de gordura é um indício de obesidade.

Episódios de apneia do sono, dificuldade para movimentar-se, cansaço frequente e distúrbios no ciclo menstrual nas mulheres também são indicadores da doença.

### **Diagnóstico:**

É feito por meio do cálculo do Índice de Massa Corpórea (IMC), que avalia a relação entre o peso e a altura. Quando o IMC é maior do que 27, a pessoa é considerada obesa. Quanto maior o índice, mais chances do paciente desenvolver diabetes, problemas cardiovasculares e nas articulações, hipertensão arterial e depressão, problemas diretamente ligados à pior qualidade de vida e menor longevidade.

O excesso de peso ocorre a partir do sobrepeso.

# Doenças associadas à obesidade



## Tratamento:

A melhor forma de tratar a obesidade é adotar mudanças no estilo de vida, com uma dieta menos calórica aliada a um programa de exercícios físicos, sempre sob a supervisão de um profissional.

Também pode ser feito o uso de medicamentos, balão intragástrico, redução endoscópica, cirurgia bariátrica.

Em todos os casos, o acompanhamento médico regular é fundamental.

## Prevenção:

A doença pode ser evitada desde a infância, com a adoção de hábitos alimentares saudáveis e a prática regular de esportes ao longo da vida.

PROCEDIMENTO	BALÃO GÁSTRICO	REDUÇÃO ENDOSCÓPICA	CIRURGIA BARIÁTRICA
MÉTODO	Endoscópico	Endoscópico	Cirúrgico
REVERSIBILIDADE	Temporário - 6 a 12 meses	Reversível até 6 semanas	Irreversível
ACESSO	Via oral (pela boca)	Via oral	Videolaparoscopia
MÉDIA DE PERDA PESO TOTAL	20%	20%	40%
INDICAÇÃO X IMC	IMC* entre 27-40	IMC entre 30- 40	IMC acima de 35
ANESTESIA	Sedação endoscópica	Anestesia geral	Anestesia geral
LOCAL	Clínica ou hospital	Clínica com suporte avançado de vida ou hospital	Somente Hospital
RECUPERAÇÃO	7 dias ou +	2 dias	15 a 30 dias
ÍNDICE DE COMPLICAÇÕES	Baixo	Baixo	Mais elevado
OPÇÕES FUTURAS	redução endoscópica, cirurgia bariátrica ou outro balão	Nova redução endoscópica ou conversão para cirurgias bariátricas	Reoperação, sutura endoscópica ou aplicação de plasma de argônio
ÍNDICE DE INSUCESSO	20-30%	10-20%	10%
CUSTO	Relativamente baixo	Custo alto	Custo alto
ÍNDICE DE REGANHO DE PESO A LONGO PRAZO	30-40% das pessoas	20%	20%
INDICAÇÃO X IDADE	Idade mínima e máxima a critério médico	Idade mínima e máximo a critério médico	Idade mínima 18 anos e máxima 65 anos