



Pílulas
de
Saúde



OBESIDADE CONTROLADA

A obesidade é uma condição complexa e multifatorial que está associada a uma série de fatores, incluindo genética, ambiente, metabolismo, comportamento alimentar e atividade física, portanto vai além da simples acumulação de tecido adiposo. **Essa complexidade torna difícil para muitos indivíduos alcançar e manter um peso considerado “normal” de acordo com as diretrizes convencionais.**

O conceito de “**obesidade controlada**” representa uma abordagem ampla e realista no manejo da obesidade, reconhecendo-a como uma doença crônica que merece tratamento e acompanhamento contínuos, de longo prazo. Diferentemente dos enfoques tradicionais que muitas vezes se concentram exclusivamente na busca do peso normal, a interpretação da obesidade controlada prioriza a melhoria da saúde, qualidade de vida e bem-estar geral do indivíduo, sem necessariamente atingir um peso corporal específico.

Muitos indivíduos desconhecem ou não tem consciência do benefício para a saúde de pequenas perdas de peso, em geral se sentem frustrados, porque desejam emagrecer muito mais, quando na realidade pequenas perdas de peso já são benéficas e fazem a diferença para a saúde.

A redução de 3% do peso corporal, embora pareça uma perda quase irrisória na balança, já reduz a resistência à insulina e melhora a glicemia.

A perda de 5% a 10% do peso, além de diminuir ainda mais a resistência à insulina e a glicemia, melhora outros marcadores, como os níveis de colesterol; e contribui para o alívio das dores articulares, podendo melhorar significativamente a mobilidade do indivíduo.

A perda de peso gradual por meio de uma alimentação equilibrada e atividade física regular, pode melhorar a autoestima, a autoconfiança e a disposição para realizar as atividades cotidianas.

Fonte: ABESO | SBEM

Dra. Catia Elken Magalhães Ferreira
Dra. Rosanna Caterina Imbroisi
Dr. Flavio Henrique Zoner Rocha
Dr. Juan de Carvalho R. Araújo

Equipe de Nutrição do Centro de Diagnose da Mútua