



OBESIDADE E DOENÇA CARDIOVASCULAR

A obesidade é muito mais do que apenas um problema estético; é uma doença crônica com implicações significativas para a saúde pública global. A definição da Organização Mundial de Saúde (OMS) elevou o entendimento sobre a obesidade, destacando-a como uma emergência de saúde pública caracterizada pelo excesso de adiposidade. Embora o índice de massa corporal (IMC) seja comumente utilizado para classificar o peso corporal, ele não captura completamente a complexidade da distribuição de gordura e sua relação com a saúde. Avaliações mais precisas, como a bioimpedância, oferecem uma visão mais completa da composição corporal e podem orientar melhor as estratégias de manejo da obesidade.

A relação entre obesidade e doenças cardiovasculares é complexa e preocupante. Estudos mostram que a obesidade está associada a um maior risco de infarto do miocárdio, insuficiência cardíaca e outras complicações cardiovasculares. Além disso, a obesidade contribui para a inflamação crônica, aumentando ainda mais o risco de doença cardiovascular e aterosclerose.

Principais doenças cardiovasculares e complicações adversas associadas ao excesso de adiposidade

Doenças cardiovasculares	Complicações adversas
Estenose valvar aórtica	Diabetes tipo 2
Insuficiência cardíaca	Dislipidemia aterogênica
Trombose venosa profunda	Hipertensão arterial
Doença arterial periférica	Apneia obstrutiva do sono
Doença arterial coronariana	Doença renal crônica
Fibrilação atrial	Doença hepática gordurosa
Hemorragia subaracnoide	Síndrome do ovário policístico
Acidente cerebrovascular isquêmico	Hipogonadismo
Ataque isquêmico transitório	Doença musculoesquelética
Aneurisma da aorta torácica	Transtornos psicológicos

Fonte: adaptado de Lopez-Jimenez, 2022.

A obesidade também está fortemente associada à apneia obstrutiva do sono, um distúrbio respiratório que não apenas afeta a qualidade de vida, mas também aumenta o risco de hipertensão arterial, doença arterial coronariana e outras condições cardiovasculares. O manejo da obesidade e suas complicações exige uma abordagem multidisciplinar, que inclui mudanças no estilo de vida, tratamentos médicos e, em alguns casos, intervenções cirúrgicas.

Se você está enfrentando a obesidade, é importante e necessário buscar orientação médica, nutricional e, se sentir necessidade, apoio psicológico para auxiliá-lo nesse processo.

Lembre-se: cada passo em direção a um estilo de vida mais saudável é um passo em direção a um futuro mais saudável e pleno.