



**Pílulas  
de  
Saúde**



**Mútua**

## **QUANTO A PERDA DE PESO IMPACTA NA NOSSA SAÚDE?**

Com pequenas reduções no peso corporal, já podemos reduzir os impactos negativos na saúde cardiovascular:

### **Perda de 3%**

Diminuição do risco de complicações de doenças infecciosas

### **Perda de 5%**

Redução de 20 a 30% da pressão arterial, melhora do colesterol HDL (colesterol bom), redução do risco de depressão e melhora da fertilidade

### **Perda de 7%**

A partir dessa redução, minimiza 15% o risco de desenvolver diabetes a cada quilo perdido

### **Perda de 10%**

Queda de 22% no risco de desenvolver síndrome metabólica

### **Perda de 15%**

Impacta na remissão de até 86% o diabetes tipo 2.

**Toda vitória começa com pequenos passos, subindo os primeiros degraus. Comemore cada conquista e conte com a equipe da Mútua para ajudar você. Procure seu clínico, cardiologista ou endocrinologista.**

**Dra. Renata Cardoso Araujo**  
Cardiologista