OBESIDADE: DESEQUILÍBRIO ENERGÉTICO, GENÉTICA E ESTILO DE VIDA

A obesidade é considerada um problema de saúde pública, que cresce cada dia mais ao redor do mundo. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a prevalência global da obesidade triplicou desde 1975 e, em 2016, mais de 650 milhões de adultos foram classificados como obesos. Apesar de ser quase sempre atribuída a hábitos alimentares inadequados e ingestão excessiva de calorias, a verdadeira causa da obesidade é muito mais complexa. O ganho de peso resulta da interação entre fatores comportamentais e ambientais. Entenda quais são esses fatores que contribuem para o desenvolvimento da obesidade.

Desequilíbrio Energético: Um Jogo de Causa e Consequência

O equilíbrio energético depende da relação entre a quantidade de energia ingerida através dos alimentos e a energia gasta com atividades físicas e metabolismo basal. Quando há um desequilíbrio e o consumo supera o gasto, ocorre ganho de peso. Há, no entanto, uma série de fatores complexos que influenciam esse desequilíbrio.

Mapa de Fatores Contribuintes para a Obesidade:



Um desses fatores é a genética. Estudos indicam que indivíduos com histórico familiar de sobrepeso e obesidade têm mais predisposição para o ganho de peso. Outro fator importante no desenvolvimento e na manutenção da obesidade é a resistência hormonal, que se trata da diminuição da sensibilidade das células a determinados hormônios. O primeiro hormônio relevante quando pensamos na obesidade é a insulina, que é produzida pelo pâncreas e permite que as células capturem a glicose e a utilizem como fonte de energia. Quando há resistência à insulina, as células não respondem ao hormônio, o que leva a níveis elevados de glicose no sangue. Além disso, como o corpo não consegue utilizar a glicose de modo eficiente, ele passa a armazená-la como gordura.

O segundo hormônio importante é a leptina, produzida pelas células de gordura e que sinaliza ao cérebro a saciedade. Em pessoas obesas, os níveis de leptina são maiores, devido ao maior número de células de gordura. Entretanto, o cérebro pode desenvolver resistência à leptina, fazendo com que ele não receba os sinais de saciedade e, consequentemente, a pessoa continue sentindo fome, mesmo após já ter se alimentado suficiente.

O Papel da Alimentação e do Sedentarismo

A nutricionista Gabriela Vaqueiro, formada pela Pontifícia Universidade Católica de Campinas, aborda o impacto dos hábitos alimentares, que podem levar ao desequilíbrio energético. "O consumo excessivo de alimentos processados, que possuem muitas calorias, sódio, gorduras e açúcares, e o consumo de bebidas açucaradas sem valor nutricional são os principais fatores que levam ao desequilíbrio."

Gabriela também ressalta como fatores comportamentais podem influenciar na alimentação. "Falta de organização e planejamento são fatores que levam ao consumo de alimentos embalados, que, na maioria das vezes, não são saudáveis. Além disso, longos períodos de jejum devido à correria no trabalho levam a um consumo excessivo e desnecessário na próxima refeição." A nutricionista alerta para o hábito de realizar refeições assistindo à televisão ou mexendo no celular. "Acabamos não prestando atenção no que estamos comendo, nem nos sinais de fome e saciedade", diz.

Para a especialista, é importante que a pessoa faça atividades físicas mesmo seguindo uma dieta equilibrada. A ausência de exercícios reduz o gasto calórico diário e desacelera o metabolismo, causando uma perda de massa muscular e acúmulo de energia sob a forma de gordura corporal.

Ciclo de Desequilíbrio Energético:

O consumo excessivo de calorias, associado ao sedentarismo, leva ao ganho de peso, o que, em um ciclo, gera mais sedentarismo, desequilíbrios hormonais e redução do metabolismo, perpetuando o problema.



O ganho de peso excessivo e a obesidade são multifatoriais. Além de envolver escolhas alimentares e hábitos de vida, há relevância, também, de predisposições genéticas e condições hormonais. Assim, a chave para o combate à obesidade está em sua abordagem abrangente, contando com alimentação equilibrada, atividade física e, se necessário, tratamento médico específico, que abordaremos na próxima reportagem.

FONTES:

BASTOS, L. S.; LIMA-COSTA, M. F.; BARBOSA, M. T. Associação entre Resistência Insulínica e Obesidade em Adultos Brasileiros: Resultados da Pesquisa Nacional de Saúde. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 36, n. 4, p. e00124119, 2020.

HAZLETT, L. E.; MAZZA, A.; SMYTH, J. M. Hormonal Regulation of Appetite and Obesity: Insights into Leptin, Insulin, and Ghrelin. *Obesity Reviews*, v. 22, n. 8, p. e13236, 2021.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. *Obesity and overweight*. Disponível em: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight. Acesso em: 29 out. 2024.

TORQUATO, M. T. C. G.; SILVA, J. P. Resistência à Insulina: Revisão de Mecanismos e Consequências Clínicas. *Revista Brasileira de Educação e Saúde*, v. 12, n. 1, p. 10-20, 2022.