O QUE DIZEM AS PESQUISAS MAIS RECENTES SOBRE ESTRATÉGIAS DE COMBATE À OBESIDADE

Descubra como mudanças na alimentação, atividades físicas e tratamentos médicos podem ajudar no controle e prevenção da obesidade

A obesidade é uma doença que afeta milhões de pessoas no mundo todo e está associada a diversos problemas de saúde, como diabetes, hipertensão e doenças cardiovasculares. A ciência mostra que alcançar e manter um peso saudável é possível com intervenções que associam alimentação equilibrada, atividades físicas e, em certos casos, tratamento medicamentoso e cirúrgico. Veja, a seguir, o que se recomenda.

Alimentação Saudável: O Primeiro Passo para o Equilíbrio Energético

Uma alimentação adequada é a base para controlar o peso. Dietas equilibradas não são apenas sobre restrições, e sim sobre escolher os alimentos certos que mantêm a saciedade e oferecem todos os nutrientes necessários.

PRINCÍPIOS BÁSICOS DE UMA ALIMENTAÇÃO BALANCEADA

Equilíbrio: Combinar todos os grupos de nutrientes, como carboidratos, proteínas e gorduras, pois cada um tem funções específicas no organismo.

Moderação: Exageros podem sobrecarregar o organismo. Devemos observar as porções e os sinais de fome que o corpo dá.

Fonte: entrevista com a nutricionista Gabriela Vaqueiro

Muitas pessoas relatam dificuldade em manter uma alimentação saudável a longo prazo. Por isso, ajustar a dieta à rotina e evitar mudanças drásticas, que são difíceis de sustentar, são medidas importantes para o sucesso da alimentação equilibrada. Segundo a nutricionista Gabriela Vaqueiro, formada pela Pontifícia Universidade Católica de Campinas, “um excesso de restrições na alimentação não é sustentável e pode levar a compulsões alimentares”.

Atividade Física: Movimente-se para Alcançar Resultados

Além da alimentação, a atividade física é fundamental no controle do peso e na prevenção da obesidade. Além de aumentar o gasto energético, o exercício contribui para a melhora do humor e da disposição, reduzindo a chance de abandono dos hábitos saudáveis.

Tipos de Exercícios para Perda de Peso

- *Exercícios Aeróbicos:* Caminhada, corrida, ciclismo e dança ajudam a queimar calorias.

- *Exercícios de Resistência:* Musculação e treinos com peso corporal ajudam na construção de músculos e aumentam o metabolismo basal (energia que o corpo consome em repouso).



Dicas para Começar

1. **Comece aos poucos e vá aumentando:** 10 minutos diários já fazem diferença.
2. **Combine diferentes atividades:** Exercícios variados incentivam a continuar e trabalham diferentes partes do corpo.
3. **Procure acompanhamento profissional:** Um educador físico pode criar um programa adequado e específico para as suas necessidades.

Tratamentos Médicos: Quais as opções? Quem pode usar?

Em algumas situações, a obesidade pode não responder somente à dieta e exercícios físicos, sendo necessário considerar opções medicamentosas ou cirúrgicas. Segundo a médica e residente em endocrinologia Maria Beatriz Machado, formada pela UNICAMP, o primeiro passo para o tratamento são as mudanças de estilo de vida, pois sem elas, possíveis cirurgias e medicamentos não são eficientes.

De acordo com a médica, essas opções envolvem riscos e devem ser acompanhados de uma mudança de estilo de vida para evitar o efeito rebote, que ocorre quando, após a interrupção de um tratamento, há um retorno ou agravamento da condição inicial, como um novo ganho de peso, devido à falta de manutenção dos hábitos saudáveis que sustentaram os resultados obtidos inicialmente.

A cirurgia bariátrica, considerada uma das opções, causa uma perda de peso muito relevante, além de auxiliar na melhora de outras comorbidades como diabetes e pressão alta. O risco, porém, envolve o próprio procedimento cirúrgico, por isso, é importante avaliar adequadamente quais pacientes têm, de fato, a indicação de cirurgia.

Já o uso de fármacos para tratamento da obesidade é considerado seguro quando há prescrição por um especialista. Os medicamentos atuam de formas diferentes no corpo, porém, podem oferecer efeitos colaterais diversos como riscos cardiovasculares e incômodos gastrointestinais.



Manter um peso saudável e prevenir a obesidade requer dedicação e o apoio de profissionais especializados. Pequenas mudanças, quando consistentes, trazem grandes resultados. É importante ressaltar que essas transformações melhoram a qualidade de vida a longo prazo pois ajudam a prevenir uma série de doenças.

Referências:

SUMMIT SAÚDE. **Principais medidas para a prevenção e o controle da obesidade**. Disponível em: https://summitsaude.estadao.com.br. Acesso em: 26 nov. 2024.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Prevenção da obesidade é prioridade na saúde pública**. Brasília, 2024. Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias. Acesso em: 26 nov. 2024.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE ENDOCRINOLOGIA E METABOLOGIA (SBEM). **Obesidade: causas, complicações e estratégias de controle**. Rio de Janeiro, 2024. Disponível em: https://www.endocrino.org.br/obesidade. Acesso em: 26 nov. 2024.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Obesity and overweight**. Geneva: WHO, 2023. Disponível em: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight. Acesso em: 26 nov. 2024.