

## OBESIDADE

Autores: Ellen Neumann – Sofia Pontes Lazzarin – Stephany Sgrignoli

### Resumo

A obesidade é caracterizada pelo volume excessivo de massa no corpo de um indivíduo, em que é medido pelo IMC. A obesidade acarreta inúmeros tipos de doenças graves, e as principais são: hipertensão, resistência à insulina e colesterol alto.

**Palavras-chave:** Grande massa corpórea, IMC, problemas de saúde.

### Introdução

A obesidade é definida pelo acúmulo de gordura do corpo na pessoa, tendo sua própria fisiopatologia, capacidades debilitantes e mais. Diagnostica-se a partir do IMC (índice de massa corporal). Vale ressaltar que a obesidade não pode se caracterizar somente pelo volume de gordura do corpo de alguém. Ela deve ser considerada uma patologia crônica-degenerativa, ou seja, quando ocorre uma mudança no funcionamento de um órgão, tecido, etc., sendo descartados infecções e tumores, em que a causa são aspectos exógenos (fatores decisórios que se dizem respeito ao ambiente) e endógenos (causas deliberativas que são intrínsecas ao organismo, e constituem a receptividade do sujeito). Consideram que a alta massa corporal do obeso é questão genética também e disfunções endócrinas.

### Objetivo

Este trabalho tem como objetivo esclarecer os prejuízos que a obesidade por acarretar à saúde de um indivíduo, mostrando suas doenças com uma breve explicação de cada uma.

### Discussão

Já sabemos que a obesidade é um grande problema que tomou conta da população geral. Entretanto, ainda não se foi especificado quais, exatamente, são os problemas que essa exacerbção da massa corpórea pode causar ao indivíduo.

Iniciemos com problemas cardiovasculares, e são elas a: hipertensão arterial. O risco de obter quando se está fora de forma é grande. Isso porque o obeso se alimenta mal, e geralmente esses alimentos carregam muito sódio,

que ocasiona a hipertensão. Mas também o sedentarismo e bebidas alcoólicas colaboram.

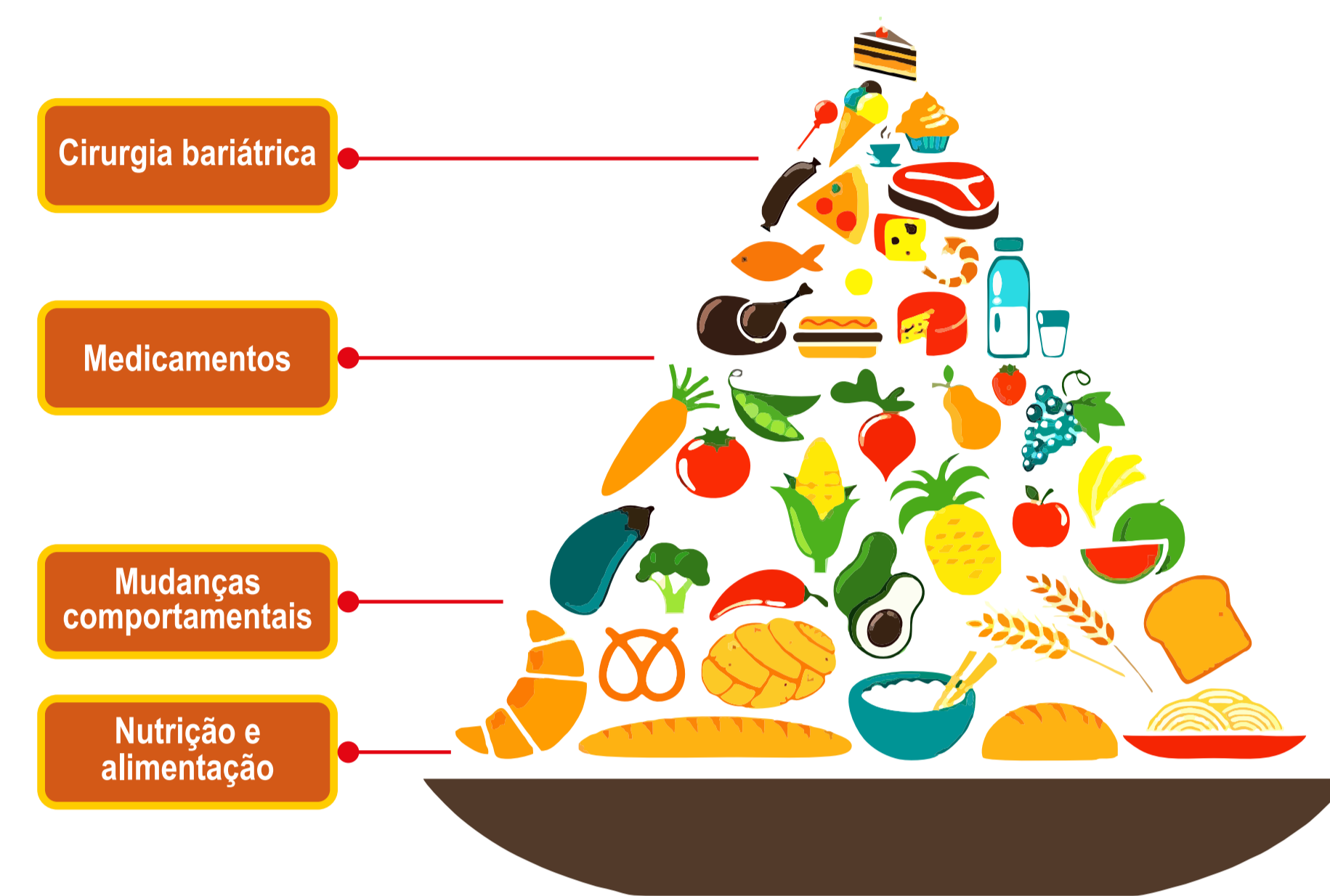
Há o problema com a insulina para os obesos, chamado de resistência à insulina. É um problema que causa excesso de produção da insulina (hormônio produzido no pâncreas) que tem como função manter os níveis de glicose no sangue balanceados. Ter problema com isso pode causar diabetes de categoria dois. A diabetes pode ser dividida em: insulino-dependente, aderidas por questões genéticas, e não insulino-dependente, ocasionada pela obesidade.

Por fim, colesterol elevado. O total é gerado pelas frações HDL (nível aceitável) e LDL (nível ruim), e também o triglicérides. São todos diagnosticados a partir de exames de sangue, sendo que o bom índice de colesterol é o de 200mg/dl.

Não se pode dizer que são apenas essas as doenças causadas pelo aumento de peso, já que estas são somente as principais e comuns. Citando algumas delas, temos: infertilidade, infecções dermatológicas, dores de coluna, úlceras, câncer, pedras na vesícula biliar, trombose, asma, gravidez de risco e neoplasia. Há também a obesidade mórbida, que é considerada uma categoria três do acúmulo de gordura, em que o IMC caracteriza a 40kg/m<sup>2</sup>, sendo bem mais prejudicial.

FIGURA 1 – Inclui uma pirâmide alimentar com setas demonstrando formas de combater a obesidade, à medida em que a pessoa ganha mais peso.

### Pirâmide da Obesidade



Site FiquelInforma, 2014

### Conclusão

Após ter ciência de cada um desses problemas que a obesidade causa, deveria ser mais que imediato as mudanças alimentares para uma que não lhe cause tantos prejuízos. Mesmo para você que não sofre desse excesso de gordura, corrija-se na hora de se alimentar para evitar chegar a esse estado. Consulte um nutricionista, ou, por si só, se polície. Corte quantias exacerbadas, e dose pratos muito calóricos. Frequente academia, ou, então, faça uma caminhada. Alongamento também é recomendado.

Não faça da comida sua passagem árdua para uma vida repleta de dificuldades.

### Referências

Fontes retiradas do banco de dados do Google. Seguem em anexo abaixo:

- Hohl, Alexandre; Marc, Karen; Frade Elaine; O Que é a Obesidade?. 2016. 2f. Artigo acadêmico da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia, Rio de Janeiro, 2016.

- Colunista do blog Portal Educação; Fatores determinantes da doença: Endógenos e exógenos. 2015. Artigo acadêmico da escola online Portal Educação, Mato Grosso do Sul, 2001.

- Do Prado, Wagner Luiz; Lofrano, Mara Cristina; Oyama, Missae, Lila; Dâmaso, Raimunda, Ana; Obesidade e Adipocinas Inflamatórias: Implicações Práticas para a Prescrição de Exercício. 2009. Artigo acadêmico – Escola Superior de Educação, Recife/Pernambuco, Universidade Federal de São Paulo Unifesp/EPM, São Paulo/São Paulo, Universidade Federal de São Paulo, Departamento de Biociências, Santos/São Paulo, 2009.

### Agradecimentos

Agradecemos a orientação que tivemos do senhor Gustavo Zagatto, da Faculdade de Medicina da USP, com os termos médicos e esclarecimento dos problemas que a obesidade pode causar. Aos professores William Andrey pelo auxílio na diagramação do trabalho, e as dicas e informações do professor João Pantojo Neto.

### CAUSAS DA OBESIDADE

