

Obesidade vai além da estética, é doença e preocupa

Hospital Christóvão da Gama, no ABC, possui centro especializado com profissionais e equipe multidisciplinar

A obesidade tornou-se uma preocupação que vai além da estética. É doença que exige cuidados e que deve ser prevenida. Pesquisa do Ministério da Saúde revelou que 41,6 milhões de pessoas, o que equivale a 19,8% da população brasileira, está acima do peso. Desse total, um terço, ou 13,6 milhões, são elegíveis ao tratamento cirúrgico.

O estudo comparou números de 2018 com outros coletados em 2006 e mostra que nestes 13 anos o crescimento da obesidade foi maior entre os adultos de 25 a 34 anos, com 84,5% e de 35 a 44 anos (81,1%), respectivamente. E, apesar do excesso de peso ser mais comum entre os homens, a elevação no percentual de mulheres obesas cresceu mais que o de homens (20,7% contra 18,7%).

O excesso de gordura corporal ganhou projeção planetária. A OMS (Organização Mundial de Saúde) prevê que, até 2025, aproximadamente 2,3 bilhões de adultos estejam com sobrepeso e mais de 700 milhões sofram com a obesidade.

O cardiologista Rogério Krakauer, do Hospital Christóvão da Gama, de Santo André, afirma que essa é uma doença multifatorial, que pode ser derivada de fatores genéticos, bioquímicos e de condutas alimentares. "A obesidade não pode ser encarada como um problema individual, de falta de vontade

de, pois é uma doença grave que vem aumentando há cerca de 30 anos, a ponto de estarmos considerando uma epidemia", ressalta.

Para ele, a prevenção deve começar o mais cedo possível. "É fundamental evitar o quanto antes. Infelizmente, hoje, muitas pessoas procuram tratamento quando já estão com sinais de complicação, como hipertensão, diabetes ou colesterol alto. Por isso, o tratamento com um cardiologista é essencial, desde o início dos sinais", conta.

Também integrante da equipe do Christóvão da Gama, a nutricionista Marisa Diniz Graça destaca a importância da alimentação equilibrada. "Temos trilhões de células no corpo e 50 milhões delas são renovadas diariamente. E isso ocorre em razão dos nutrientes que são encontrados nos alimentos. Se não se alimenta, o corpo não funcionará direito", destaca a profissional da saúde, que faz ressalva quanto a produtos ultraprocessados, produzidos com a adição de muitos ingredientes como sal, açúcar, óleos, gorduras, proteínas de soja, do leite, extratos de carne, além de substâncias sintetizadas em laboratório a partir de alimentos.

A preocupação com a obesidade deve começar cedo. E, dessa forma, nada mais importante do que cuidar da alimentação das crianças. A pediatra Adriana Mielle Krakauer, que também atende no Christóvão da Gama, alerta para a responsabilidade dos pais. "Tanto a família, quanto a so-

cidade, até o primeiro ano de vida da criança tem a consciência dos alimentos que o bebê não pode ingerir, como comidas industrializadas e refrigerantes, por exemplo. Porém, após essa idade, o cuidado deve ser continuado, principalmente quando a criança começa a ir para escola", pontua.

Além disso, a pediatra comenta que atividades físicas também são fundamentais desde a infância. "Uma criança que se alimenta errado e acumula energia, sem fazer atividades físicas, automaticamente seu metabolismo vai mudar, o que prejudica, futuramente, a perda de peso", destaca a médica.

A nutricionista Marisa lembra que a obesidade pode surgir no primeiro ano de vida da criança. Então, os pais devem estar em alerta e evitar alimentos industrializados. "É preciso estimular a criança para que ela tenha uma alimentação saudável."

Já entre os adultos, há casos em que o IMC (Índice de Massa Corporal) atinge níveis elevados, ou seja, o indivíduo acumula gordura em excesso. A alternativa é a cirurgia bariátrica. "O principal benefício é uma melhora fundamental ou até resolução das complicações que a obesidade causa. Somada à qualidade de vida e autoestima", destaca o cirurgião Ronaldo Barbosa, também integrante da equipe do Christóvão da Gama. Mas só a intervenção cirúrgica não resolve. "Após o processo cirúrgico, é preciso que o paciente entenda a proposta da operação e mude seus comportamentos, pois a cirurgia é uma parte da mudança, mas não um milagre", comenta o médico, destacando os cuidados com a alimen-



"Criança que se alimenta errado e acumula energia sem atividades físicas, o metabolismo muda, o que dificulta futuramente a perda de peso".
Dra. Adriana Krakauer
Pediatra

tação regrada e a adoção da prática de atividades físicas.

O também cirurgião do Christóvão da Gama, André Augusto Pinto, explica que a cirurgia é realizada por meio de videolaparoscopia e que o avanço das técnicas se reverte em benefício do paciente. "Há cerca de dez anos para cá, essa cirurgia tem resultados cada vez melhores. Os pacientes chegam a perder entre 30 e 40 quilos em um ano. Conseqüentemente, a tendência é controlar e diminuir diabetes, hipertensão e problemas ortopédicos como dores na coluna, joelho e tornozelos", destaca.

O Hospital Christóvão da Gama possui um centro de tratamento da obesidade e doenças metabólicas com equipe multidisciplinar para auxiliar as pessoas a perderem peso. Lá atuam profissionais de várias especialidades, como endocrinologia, cardiologia, nutricionista, cirurgiões e psicólogos.

O serviço está disponível no prédio de ambulatorio, que foi inaugurado em setembro. Localizado na Rua Guilherme Marconi, 440, Vila Assunção, em Santo André.



"A cirurgia é uma boa alternativa para o tratamento da obesidade desde que o paciente tenha o perfil para a realização do procedimento cirúrgico".
Dr. Ronaldo Barbosa
Cirurgião



"A obesidade não pode ser encarada como um problema individual, de falta de vontade, pois é uma doença grave".
Dr. Rogério Krakauer
Cardiologista



"Temos trilhões de células no corpo e 50 milhões delas são renovadas diariamente. Se não se alimenta, o corpo não funcionará direito".
Marisa Diniz Graça
Nutricionista

PARA VENCER A OBESIDADE



Cuide bem da alimentação. Quem come bem vive melhor.

Pratique atividades físicas. O corpo humano não foi criado para ser estático. Movimento é a chave.

Procure sempre orientação médica. Os profissionais da saúde sabem como orientar e otimizar os resultados.

Evite cigarro e bebidas alcoólicas em excesso.

Evite alimentos ultraprocessados. Dê preferência a frutas, legumes, grãos, carnes, entre outros.

A hidratação é sempre importante. Beba água durante o dia, evite sucos prontos, eles têm açúcar em excesso.

Durma bem. O sono repõe as energias e capacita para enfrentar o dia a dia.

Cuide da alimentação das crianças. Desenvolva o paladar oferecendo alimentos saudáveis.

