

# Obesidade

A alteração dos padrões alimentares é uma consequência da evolução da sociedade de consumo. Contudo, nem sempre as novas opções alimentares implementadas são as mais adequadas às nossas necessidades nutricionais.

Exemplo disso é a obesidade, à qual a Organização Mundial de Saúde denominou de *New World Syndrome*, O Síndrome do Novo Mundo ou O Novo Síndrome Mundial.

O conhecimento das necessidades nutricionais de cada um, bem como um plano alimentar adequado visando a reeducação alimentar, é fundamental para assegurar um peso ideal.

Avalie se o seu peso está equilibrado pelo cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC), bem como a distribuição da massa gorda pela medição do perímetro de cintura enquanto factor de risco cardiovascular:

<b>Classificação</b>	<b>IMC (kg/m<sup>2</sup>)</b>
Magreza	<18,5
Peso Normal	18,5-24,9
Pré-Obesidade	25-29,9
Obesidade tipo I	30-34,9
Obesidade tipo II	35-39,9
Obesidade Mórbida	>40

<b>Risco Associado ao Perímetro Cintura</b>	<b>Homem</b>	<b>Mulher</b>
Normal	<94 cm	<80 cm
Risco Elevado	94-102 cm	80-88 cm
Risco Muito Elevado	>102 cm	>88 cm

Para uma alimentação que vise a manutenção de um peso saudável, a ingestão deve ser igual ao gasto, ou seja, para indivíduos muito activos a ingestão calórica pode ser superior; por sua vez, quem for sedentário deverá diminuir a ingestão calórica.

As tabelas que se seguem exemplificam a composição de alguns produtos de pastelaria para que se perceba como é fácil promover o desequilíbrio energético responsável pelo ganho de peso.

# Obesidade

## Tabela da Composição de alimentos

Inst. Nac. de Saúde Dr. Ricardo Jorge. Lisboa, 2006

Produto (valores /100g)	Kcal	Prot.	Lip. Totais	Tot. HC	Mono + dissacaridos	Fibra	Ac. Gordos Sat	Ac. Gordos Mono	Ac. Gordos Poliins	Ac Gordos Trans
Bolo de arroz	404	4,4	14,8	67,5	29,7	1,1	3,9	4	4,1	0,7
Bolo Bolacha Maria	388	3,9	20,7	49,5	27,1	0,8	11,2	5,1	1,1	0,7
Bolo-rei	398	7,9	14,9	62	16,9	2,1	5,9	3,6	3,2	0,4
Croissant	416	7,6	23,5	46,4	0,6	2,6	10,4	7	2,5	1,8
Donut	395	6,6	21,7	46,3	14,6	3	9,6	7,5	1,8	1,1
Madalena	442	4,9	22,6	58,3	36,2	0,7	3	5	13,4	0,1
Pastel de nata	298	2,9	10,2	51,9	28	1	4,6	2,9	1,3	0,3
Tarte de maçã	196	1,8	8	31,1	17,1	2	3,5	2,6	1,5	0,4
Queijada de requeijão	324	9,3	13,7	43,6	32,2	0,4	6,2	4,1	1,1	0,4
Pão Coração	248	7	1,2	55,9	1,9	2,8	0,3	0,2	0,5	0
Pão-de-leite	247	7,7	1,9	53,1	3,1	2,5	0,5	0,3	0,4	0
Pastel de bacalhau	226	13,8	13,4	12,3	0,9	1,2	1,8	3,1	7,5	0
Rissol de camarão	211	6,1	8,6	26,6	1,3	1,4	1,1	1,8	5,4	0
Chamuça	349	9,1	16,3	39,3	1,3	1,7	7	5,5	1,8	1,5
Croquete	317	13,2	18,8	23,1	0,5	0,9	4,8	5,4	5,8	0,3
Empada	373	9,6	21,9	33,9	1,8	1,3	9,7	2,8	2,7	1,3
Pastel Folhado	416	7,1	26	37,4	2,1	1,5	11,1	8,8	2,9	2,4
Rissol de Carne	281	7,3	13,4	31,8	1,1	1,3	3,4	3,9	4,1	0,2

A regra de ouro para a perda de peso passa pelo fraccionamento alimentar, pois só desta forma é possível garantir uma adequada estimulação insulina/glucagina, bem como controlar o peso.

Convém frisar que, regra geral, após muitas horas sem comer, a capacidade selectiva é menor, logo ingerimos uma quantidade maior com uma qualidade menor.

A escolha de alimentos para potenciar a perda de peso saudável deve respeitar um padrão alimentar com baixo índice glicémico. Consulte a secção da diabetes para obter informação adequada.

Na distribuição alimentar, um doente obeso deve privilegiar o consumo de forma contínua de peixes gordos, pois um doente obeso é normalmente um doente inflamado - com maior risco cardiometabólico - e os Ómega 3 presentes no peixe actuam como moduladores da inflamação.

# Obesidade

---

## Fontes:

- Ludwig DJ, EckelRH. The glycemic index at 20 y. *Am J Clin Nutrition* 2002; 76 (suppl): 264S-265 S
- Junkins DJ, Kendall CW, Augustin LSA, *et al.* Glycemic index: overview of implications in health and disease. *Am J Clin Nutrition* 2002 (suppl):266s-273s
- Foster-Powell K, Holt Brand Miller JC. International table of glycemic index and glycemic load values: 2002. *Am J Clin Nutrition* 2002;76: 5-56
- PI-Sunyer FX. Glycemic index and disease. *Am J Clin Nutrition* 2002;290S-298S
- Wolever TM. Relationship between dietary fiber content and composition in foods the glycemic index. *Am J Clin Nutr* 1990;51: 72-75
- Trout DL, Behall KM, Osilesi O. Prediction of glycemic index for starchy foods. *Am J Clin Nutrition* 1993; 58: 873 – 878
- Lin *et al.*, Low GI diet aids in weight control, *Am J Clin Nutr.* 2003; 78;923.
- Burani & Longo, Low GI diet aids in weight control, *Diabetes Educ.* 2006;32;83.