

# *Obesidade*



## Organizador

Liga Acadêmica de  
Anatomia Geral  
(LAAG).

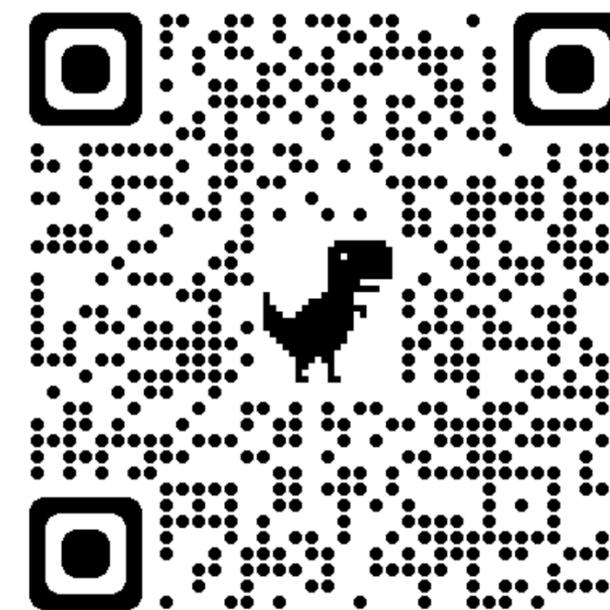
## Colaborador

Liga Acadêmica de  
Nutrologia  
(LANUTRO).

## Autores

Gustavo Bin  
Hérika Lee  
Lara Gonçalves  
Breno Nunes

Acesse nossas referências:





## O que é?

A obesidade é o acúmulo de gordura no corpo causado quase sempre por um consumo de energia na alimentação, superior àquela usada pelo organismo para sua manutenção e realização das atividades do dia-a-dia. Ou seja: a ingestão alimentar é maior que o gasto energético correspondente

## O que sinto?

Dores corporais: o excesso de esforço para suportar o peso pode trazer desconforto nos joelhos, pernas e costas;

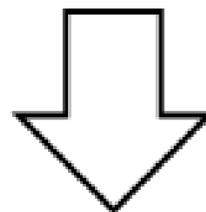
Falta de condicionamento físico: dificuldade para concluir uma simples caminhada ou algum esforço maior;

Ansiedade e depressão: relativo a compulsão alimentar e a problemas com a autoestima;



## Como cuidar?

O tratamento de obesidade envolve diversos caminhos, com diferentes especialistas, mas a principal mudança está no estilo de vida, nos hábitos alimentares e na prática de exercícios.



Além disso, o diagnóstico de obesidade precoce e o comprometimento com essa mudança de vida é muito importante para a evolução dos sintomas e prevenção de complicações originadas pela própria obesidade



## Prevenção

- Adote um estilo de vida saudável.
- Procure acompanhamento regular com a equipe das Unidades de Saúde ou médico especialista.
- Coma mais frutas e vegetais.
- Evite o consumo de alimentos e bebidas ultraprocessados.
- Beba água.
- Pratique atividade física regularmente.
- Evite estresse.

