

## EXCESSO DE PESO – Um dos mais graves problemas de Saúde Pública, da actualidade

Com as celebrações do Dia Nacional e Europeu da Obesidade é útil falar deste problema tão actual e que foi reconhecido oficialmente, em Portugal, como doença crónica, a 25 de Março de 2004. O **excesso de peso**, do qual fazem parte as condições de pré-obesidade (Índice de Massa Corporal entre 25 e 29,9 kg/m<sup>2</sup>) e obesidade (Índice de Massa Corporal superior a 30 kg/m<sup>2</sup>), constitui um importante problema de saúde pública em Portugal, exigindo uma estratégia consistente, que implique promoção de hábitos de vida saudáveis.

A obesidade é uma **doença crónica** de armazenamento excessivo de gordura corporal, portanto, é importante alertar a população para a existência desta doença e das conseqüentes implicações na saúde das pessoas. Os problemas decorrentes da obesidade ultrapassam a questão estética e geralmente estão relacionados com maior risco de aparecimento de diabetes tipo 2 e de doenças cardiovasculares, assim como, de mortalidade precoce.

Segundo a Direcção Geral de Saúde, em Portugal, aproximadamente 32% das crianças, entre os 7 e os 9 anos de idade, apresentam excesso de peso, sendo 11% obesas. Nas crianças em idade pré-escolar (entre os 3 e 6 anos de idade) 24% apresentam excesso de peso e 7% são obesas. Na idade adulta, os dados são também muito preocupantes, porque 50% apresenta excesso de peso, sendo 15% obesa.

A Organização Mundial de Saúde considera a obesidade, a “epidemia do século XXI”, sendo a segunda causa de morte evitável, logo a seguir ao tabagismo. Sabe-se que, com uma alimentação equilibrada associada à prática de exercício físico, têm-se as condições determinantes para melhorar a saúde das pessoas. Como tal, pretende-se promover a prática regular de exercício físico, de forma a prevenir o aumento de peso, em especial, nas crianças e nos jovens, e incentivar a adopção de hábitos alimentares saudáveis.

- **Lembre-se:**

- 1) Pratique **exercício físico regularmente** e evite o sedentarismo.
- 2) Faça entre **5 a 7 refeições por dia**. Não fique mais de 3 horas sem comer, mas também não ande sempre a “debicar”!
- 3) Ao **pequeno-almoço** opte por cereais pouco ou nada açucarados e pão escuro (mistura, centeio...) e não elimine do almoço/jantar a batata, o arroz ou a massa, mas controle as quantidades que ingere!
- 4) Consuma a **quantidade certa de alimentos**, de forma a manter/adquirir um peso saudável.

- **Faça uma alimentação diária saudável!**

- **Consuma lacticínios** (magros ou meio-gordos), como o leite, os iogurtes e o queijo, incluindo-os no pequeno-almoço e merendas;
- **Consuma diariamente leguminosas** (feijão, grão, ervilhas, lentilhas, favas), como parte integrante da sopa ou do prato principal, ou mesmo em substituição da carne e/ou peixe;
- Promova o **consumo de pescado**, de forma a que seja consumido em número de vezes idênticos ao da carne;
- **Aumente o consumo de produtos hortícolas**, através de sopas de legumes e em saladas;
- **Privilegie o consumo de fruta** como sobremesa de eleição e/ou como complemento do pequeno-almoço e merendas;
- **Modere a quantidade de gorduras** utilizadas para cozinhar ou temperar; prefira o azeite e/ou outras gorduras insaturadas;
- Eleja a **água como principal bebida ao longo do dia**.



Unidade de Saúde Pública do ACeS Baixo Vouga – Centro de Saúde de Albergaria-a-Velha com a colaboração da nutricionista do Centro de Saúde de Ílhavo (Unidade de Recursos Assistenciais e Partilhados do ACeS Baixo Vouga).

**Informação disponível em:** <http://www.dgs.pt>

**Fonte de Imagem:**

<http://www.dgs.pt/pagina.aspx?f=1&lws=1&mcna=0&inc=&mid=5005&codigoms=0&codigono=5518554061236154>  
AAAAAAA