



Meu Médico

Clínica Plasc

Apresenta:

**Informação
é saúde**



Obesidade

A obesidade é definida pela Organização Mundial de Saúde (OMS) como acúmulo anormal ou excessivo de gordura no corpo. Ela é uma doença crônica. Cuide-se! Graves problemas podem surgir devido ao excesso de peso e gordura: diabetes tipo 2, hipertensão arterial, doenças cardiovasculares, osteoartrite e apneia do sono são alguns deles.



Para mais dicas,
acompanhe o Plasc
no Instagram.



Av. José Cesário, 57 - Passos

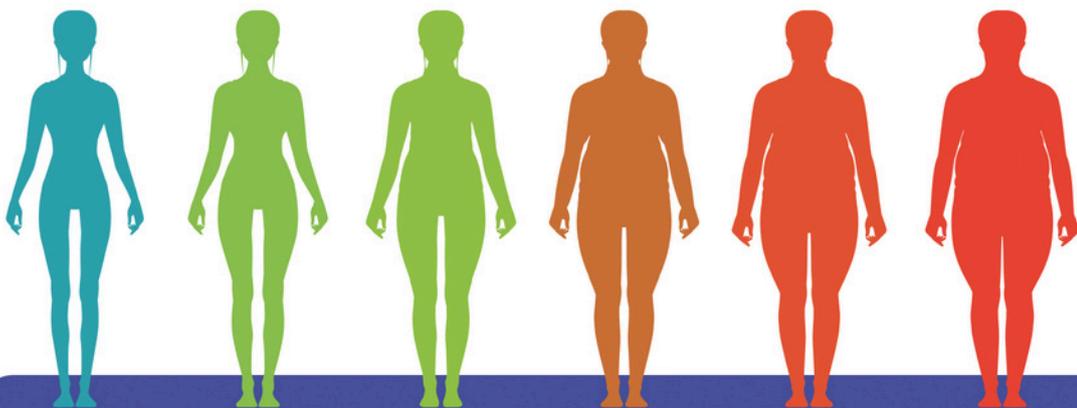


(32) 3257-3450

Como está seu peso?

Realize o cálculo do Índice de Massa Corporal e descubra seu peso ideal.

$$\text{Peso} \div \text{Altura}^2 = \text{IMC}$$



-18,5
Abaixo do peso

18,6 a 24,9
Peso normal

25 a 29,9
Sobrepeso (Pré-obesidade)

30 a 34,9
Obesidade Grau 1

35 a 39,9
Obesidade Grau 2

+ de 40
Obesidade Grau 3

Como tratar: a melhor estratégia é a reeducação alimentar e o combate ao sedentarismo.



Aumente o consumo diário de frutas, legumes e verduras



Coma devagar, mastigando bem os alimentos



Evite o consumo de bebidas alcoólicas (altamente calóricas)



Realize atividade física



Beba água: no mínimo 2L por dia

Referência: Manual de Diretrizes para o Enfrentamento da Obesidade na Saúde Suplementar Brasileira, 2017



Adote uma alimentação mais saudável



Ser crítico quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais



Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos



Fazer compras em locais que ofertem variedades de alimentos naturais ou minimamente processados



Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados



Comer com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia



Fazer de alimentos in natura ou minimamente processados a base da alimentação



Limitar o consumo de alimentos processados



Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece



Dar preferência, quando fora de casa, a locais que servem refeições feitas na hora



Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias