

Nutrólogo do Hospital IGESP fala sobre a importância de analisar o contexto comportamental por trás da obesidade



Foto Ilustrativa: Pixels

A obesidade é um dos problemas de saúde pública mais graves atualmente. A Organização Mundial de Saúde (OMS) projeta que, em 2025, cerca de 2,3 bilhões de adultos estejam com sobrepeso e que haja mais de 700 milhões obesos no mundo.

Considerada como uma epidemia pela OMS, a obesidade é um fator de risco para doenças crônicas como diabetes tipo 2, hipertensão e distúrbios metabólicos. De acordo com o Dr. Andrea Bottoni, nutrólogo do Hospital IGESP, a enfermidade é caracterizada pelo excesso de tecido adiposo, que significa que o organismo tem mais gordura do que precisa, definido pelo índice de massa corporal (IMC) maior ou igual a 30 kg/m². "Porém, mais importante que entender o IMC é analisar o contexto comportamental por trás da obesidade. Isso evidencia o motivo do avanço da obesidade", afirma.

O médico atribui o avanço da obesidade ao estilo de vida ocidental contemporâneo, em que tudo precisa ser rápido. "Esse estilo de vida impulsiona o consumo de alimentos processados e industrializados, o sedentarismo e o uso de medicamentos ao invés de encorajar a mudança de hábito". Ressalta também que é preciso entender que a obesidade não é uma questão estética e nem falta de vontade. "É uma doença multifato-

rial associada a uma complexa interação de ambiente, predisposição genética e comportamento humano".

Prevenção

Uma das formas de prevenir e combater a obesidade é a atividade física e a alimentação saudável. "É importante que o paciente consuma alimentos como frutas, leguminosas, vegetais e integrais que possuem inúmeras vitaminas, sais minerais e fibras. Além disso, é preciso evitar a comida processada, que contêm mais sódio, sal, açúcar e gordura."

Sobre o Hospital IGESP

Fundado em 1956, o Hospital IGESP é um hospital geral de máxima eficiência e perfil cirúrgico, conceito atestado em sua competente equipe de profissionais da saúde, mobilizada para cuidar dos pacientes de forma global. O corpo clínico é composto por especialistas renomados que estão em constante processo de atualização e aprimoramento de novas técnicas que visam garantir a eficiência da assistência e o bem-estar dos pacientes.

Por: Image 360