



Obesidade

O que é a obesidade?

A obesidade é um problema de saúde pública e uma doença crónica. É definida como uma patologia em que o excesso de gordura corporal acumulada pode afetar a saúde. Com origem em diversos fatores, a obesidade requer esforços continuados para ser controlada. Constitui uma ameaça grave para a saúde e um importante fator de risco para o desenvolvimento e agravamento de outras doenças.

O que posso fazer para não ser obeso/reduzir a obesidade?

Os principais fatores de risco a combater são o sedentarismo e a alimentação inadequada. Por isso, é importante analisar os seus estilos de vida e alterá-los, caso necessário. Leia mais informação sobre [alimentação saudável](#).

A obesidade depende da alimentação?

A alimentação de má qualidade é responsável pelo aparecimento de inúmeras doenças, como a obesidade, diabetes tipo 2, doenças cardiovasculares e oncológicas.

Como posso saber se estou em risco de estar obeso?

A obesidade pode ser avaliada com recurso ao valor do índice de massa corporal (IMC) que permite obter a razão entre o peso e o quadrado da estatura, ou seja, permite saber se o peso de adequa à altura:

- baixo peso < 18,5
- peso normal = 18,5 – 24,9
- excesso de peso = 25
- pré-obesidade = 25 – 29,9
- obesidade = 30
 - classe 1 = 30 – 34,9
 - classe 2 = 35 – 39,9

- classe 3 = 40

O que é o risco metabólico?

O risco metabólico indica o risco de vir a desenvolver doenças associadas à obesidade. O risco metabólico mede-se com recurso ao índice de massa corporal (IMC) e à avaliação do perímetro abdominal. Fonte: [Direção-Geral da Saúde](#) (DGS)

Fonte: <https://www.sns24.gov.pt/tema/doencas-cronicas/obesidade/>