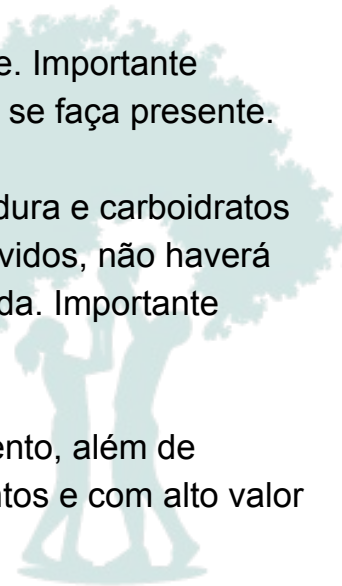


10 passos para sobrepeso e obesidade



**10 PASSOS PARA
SOBREPESO
E OBESIDADE**

1. **Genética:** A genética familiar está envolvida no desenvolvimento da obesidade. Quando ambos pais são obesos o filho tem 80% de chance de desenvolver obesidade. Quando 1 dos pais é obeso, esse risco diminui para 40% e quando os pais não são obesos o filho tem apenas 10% de chance de ser obeso.
2. **Doenças hormonais:** raramente são a causa exclusiva da obesidade, mas cerca de 10% das pessoas que têm determinadas doenças hormonais, podem favorecer a obesidade.
3. **Desequilíbrio emocional:** a comida pode atuar como uma válvula de escape para momentos de prazer e felicidade, mas principalmente em momentos de angústia, perda e dor, atuando como mecanismo de recompensa e fonte de prazer temporário, mas que ao longo prazo geram infelicidade e insatisfação. Importante trabalhar a ansiedade dos pacientes. Ensinar a diferenciar a fome da vontade de comer.
4. **Medicações:** O uso de remédios hormonais e corticóides também favorecem o aumento de peso e podem promover a obesidade porque aumentam apetite. Portanto sempre usar medicação sob orientação médica.
5. **Sedentarismo:** a falta de atividade física diária é uma das principais causas da obesidade. Importante estimular a prática de esportes desde a infância. Criar uma rotina aonde a atividade física se faça presente.
6. **Alimentação desequilibrada:** O consumo exagerado de alimentos ricos em açúcar, gordura e carboidratos é a principal causa da obesidade porque mesmo que a pessoa tenha outros fatores envolvidos, não haverá acúmulo de gordura se a pessoa conseguir manter uma alimentação saudável e equilibrada. Importante aprender sobre os alimentos e ter acompanhamento nutricional para controle do peso.
7. **Ausência de fracionamento nas refeições:** pular refeições faz o organismo ficar mais lento, além de favorecer picos de compulsão alimentar com a ingestão de uma grande volume de alimentos e com alto valor calórico.



8. **Excesso do consumo de álcool:** bebidas alcoólicas são extremamente calóricas! E geralmente, as pessoas consomem álcool com alimentos gordurosos, petiscos. Consuma álcool com moderação.
9. **Sono ruim:** qualidade de sono ruim e horas insuficientes de sono, podem favorecer a obesidade, devido ao fato de pelo cansaço aumentarmos a busca de alimentos calóricos que propiciem energia rápida, além de não ocorrer a recuperação do organismo durante o sono.
10. **Gestação:** hábitos alimentares inadequados, sedentarismo, ansiedade e falta de acompanhamento e orientação nutricional podem levar ao ganho de peso excessivo e prejudicial durante a gravidez.



Dr. Eduardo Grecco, Endoscopista, CRM 97960
Responsável Técnico - Dr. Thiago F. de Souza - CRM 110219



INSTITUTO
ENDOVITTA

Rua Vergueiro, 3558 - Sala 807 - Vila Mariana - SP

www.institutoendovitta.com.br - contato@institutoendovitta.com.br