



## Obesidade

A obesidade é considerada uma desordem inflamatória sendo um dos maiores problemas de saúde pública da última década cuja etiologia é multifatorial. Sabemos que a genética e o meio em que vivemos com grande abundância de alimentos (*junk foods*), sedentarismo, alta exposição de toxinas (agrotóxicos, metais pesados) e o estresse crônico também contribuem para o aumento. Estudos têm mostrado que é possível trabalharmos na prevenção do desenvolvimento da obesidade até mesmo antes da concepção, contribuindo para uma boa nutrição das células reprodutoras. É de suma importância que a mulher se prepare para engravidar, pois a má nutrição no período pré-concepção exerce importante impacto no epigenoma do feto, induzindo programação para o desenvolvimento de doenças crônicas na vida.

## Como a obesidade afeta todo o corpo?

- Cérebro: pessoas com excesso de peso têm duas vezes mais chances de sofrer um acidente vascular cerebral (AVC) devido aos altos índices de hipertensão e colesterol. Também estão mais propensos a desenvolver problemas psicológicos, como ansiedade, baixa autoestima e depressão.
- Coração: a circulação do sangue é prejudicada devido ao acúmulo de placas de gordura no interior das artérias coronarianas podendo levar a aterosclerose. A obesidade é um dos principais fatores de risco do infarto do miocárdio. Quanto maior o peso, maior a chance de hipertensão, diabetes e altos níveis de colesterol no sangue.
- Aparelho Circulatório: a circulação sanguínea é prejudicada e interfere no sistema vascular. Os obesos tendem a sofrer de varizes e a desenvolver trombose – acúmulo de coágulos de sangue nas paredes dos vasos. O paciente obeso tem cerca de três vezes mais chances de ter trombose.
- Pulmão: o excesso de peso prejudica a livre movimentação do diafragma, aumenta a sobrecarga de trabalho e provoca a falta de ar. É comum encontrarmos o quadro de apnéia obstrutiva do sono em pacientes obesos. A incidência de asma também é aumentada nestes pacientes.
- Aparelho reprodutivo: a redução da fertilidade nas mulheres obesas e a queda na produção de espermatozoides e impotência sexual nos homens obesos é muito comum.

- Fígado: é um dos órgãos mais afetados na obesidade pois este órgão não consegue metabolizar toda a gordura ingerida causando o quadro de esteatose hepática, cirrose e até câncer de fígado. O álcool pode levar ao aparecimento de cirrose.
- Vesícula: como nas pessoas obesas a produção de colesterol tende a ser maior que o habitual, quantidades maiores também são liberadas na bile. Esse colesterol pode cristalizar-se na vesícula biliar e produzir cálculos. Cerca de 2/3 dos indivíduos obesos sofrem desse problema.
- Pâncreas: os obesos apresentam três vezes mais chances a ter diabetes tipo 2. O excesso de peso faz com que o suprimento normal de insulina não supra o aumento da demanda, já que a insulina controla a absorção da glicose do sangue pelas células. A entrada da glicose nas células fica prejudicada e seus níveis aumentam.
- Sistema Digestório: Pessoas obesas tendem a aumentar a incidência de alguns tipos de câncer, como: cólon, reto e intestino. As mulheres obesas apresentam maior risco de câncer de útero e de mama. Nos homens, o problema é o câncer de próstata.
- Articulações: o excesso de peso aumenta a sobrecarga nas articulações dos membros inferiores e provoca problemas como osteoartrite nos joelhos, podendo levar deformidades e perda de movimentos.
- Coluna vertebral: até a coluna é afetada com o excesso de peso. Isso porque a parte superior do corpo está pesada e os músculos abdominais que a sustentam perdem o tônus. Resultado: o excesso de peso desgasta as articulações e leva à calcificação das vértebras.

O tratamento dietético, a mudança de estilo de vida, a redução na exposição às toxinas ambientais, a melhora da função intestinal e medidas preventivas como a alimentação balanceada na vida intrauterina são medidas eficazes e essenciais no controle e perda de peso.