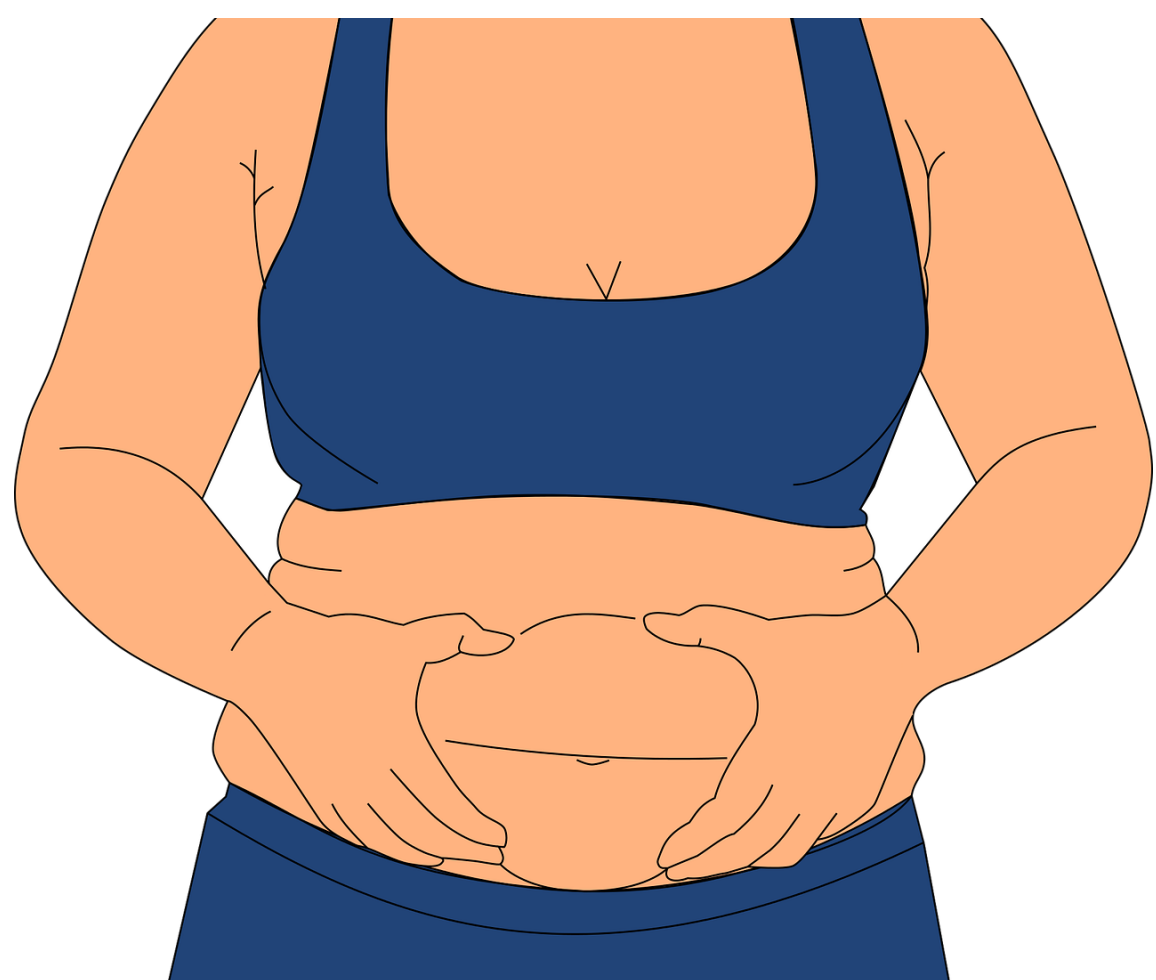


DIA MUNDIAL DA OBESIDADE

De acordo com dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), divulgados em outubro de 2020, o Brasil tem mais de um quarto da população adulta com o quadro de obesidade.



A previsão da Organização Mundial da Saúde (OMS) é que, até 2025, 700 milhões de pessoas sejam diagnosticadas no mundo. É um dado preocupante, ainda mais no atual cenário da pandemia de Covid-19, já que a obesidade é um dos fatores de risco para infecção pelo novo coronavírus.

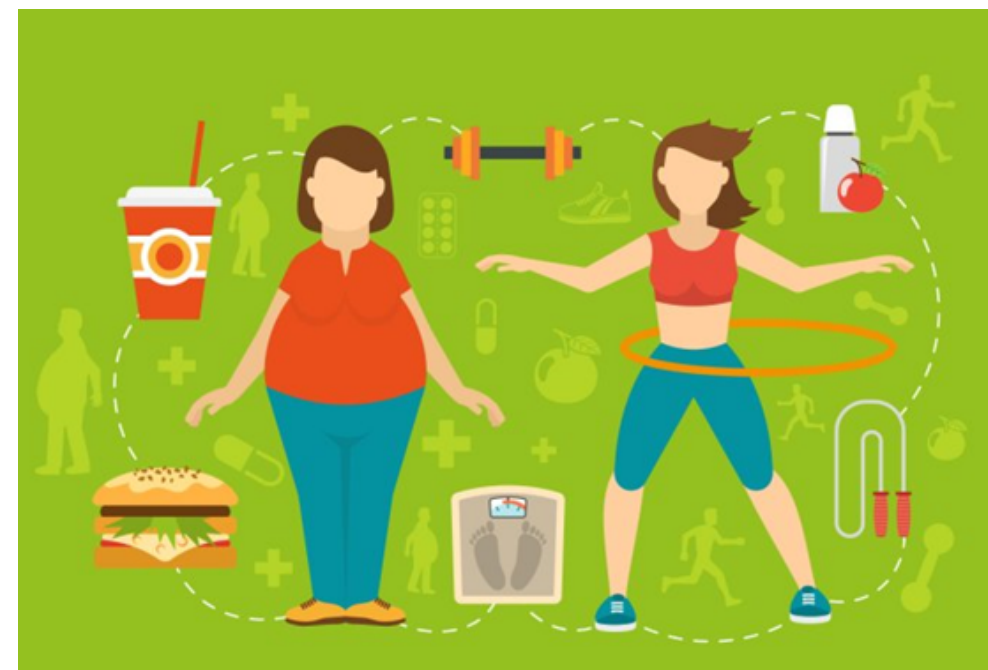
Para chamar atenção para o problema e estimular medidas para enfrentamento da doença, a Organização Mundial de Saúde (OMS) instituiu o Dia Mundial da Obesidade, celebrado em 04 de março,

O QUE É OBESIDADE?

É uma doença crônica caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura corporal.

O QUE CAUSA A OBESIDADE?

Os hábitos alimentares e o sedentarismo exercem forte influência sobre a obesidade, mas não podem ser considerados os únicos fatores.



- Genética
- Hormônios
- Sedentarismo
- Consumo de alimentos não saudáveis
- Fatores psicológicos (estresse, ansiedade, depressão, compulsão alimentar)

DICAS

MOVIMENTE-SE

Pratique atividade física regularmente.



VÁ DE NATURAL

Dê preferência para alimento in natura ou minimamente processados, evitando os ultraprocessados, industrializados e semiprontos.



EVITE EXCESSOS

Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades.



VALORIZE AS REFEIÇÕES

Evite fast-foods e dê preferência para alimentos feitos em casa. Alimente-se com calma e dedique atenção ao momento de comer, evitando se alimentar em frente TV!



USE AS PERNAS

Opte pela escada em vez do elevador e prefira se deslocar a pé sempre que possível.

