

Obesidade

Chiara Beletato

Obesidade

- A obesidade é a mais comum das alterações nutricionais.
- Parte significativa de despesas relacionadas à saúde.

Obesidade

- Etiologia
 - Suscetibilidades genética
 - Contribuintes ambientais

Obesidade

- **Aspectos Genéticos da Obesidade**
 - **Mutação Gene Leptina**
 - Aumento do apetite
 - Redução do gasto energético

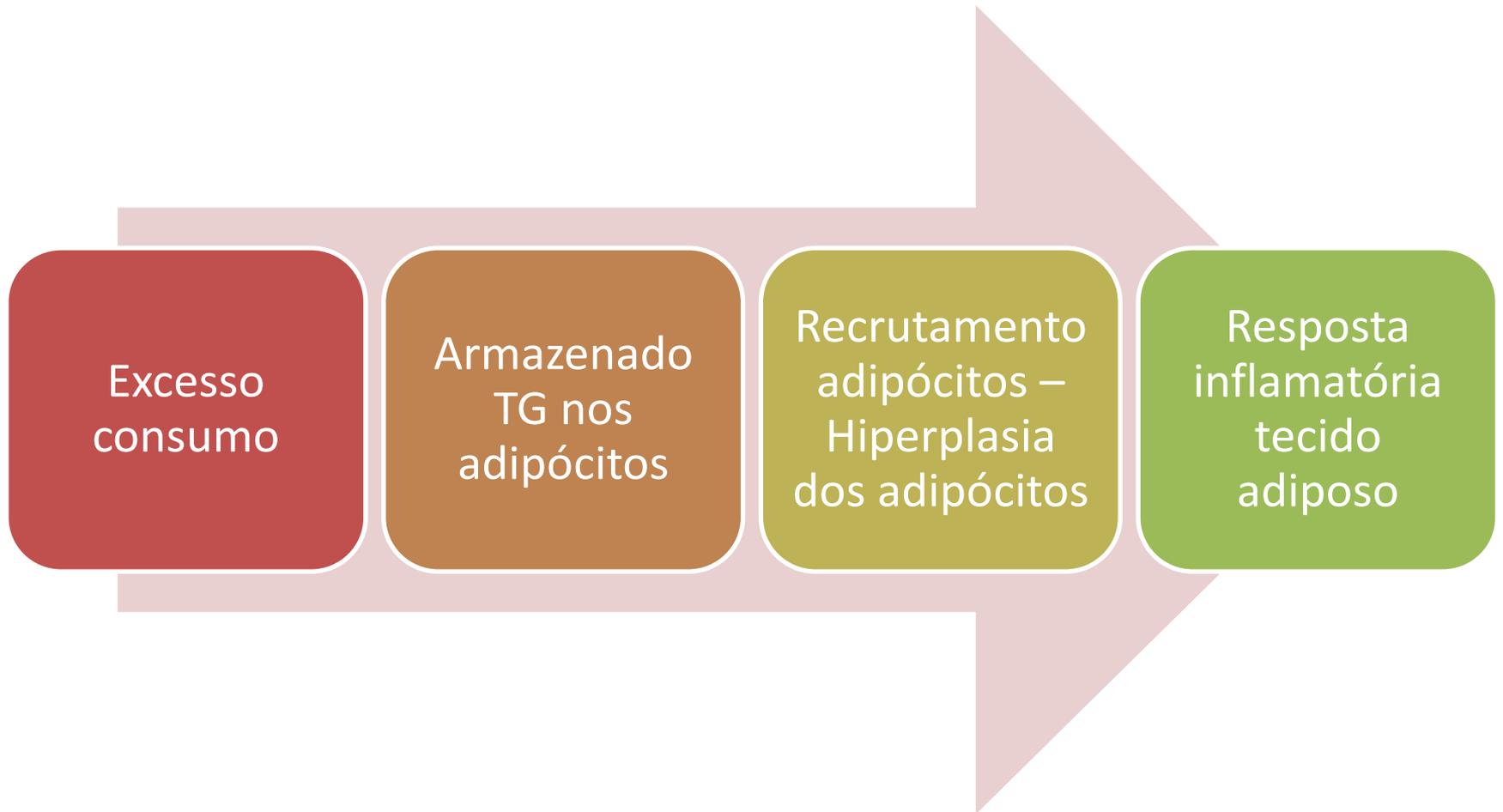
Obesidade

- **Contribuintes Ambientais para a Obesidade**
 - países ocidentais durante os últimos 50 anos
 - redução das exigências de atividade física e alterações na oferta alimentar.

Obesidade

ALIMENTARES	ATIVIDADE
↑ Densidade de energia alimentos	↑ Comportamento sedentário
↑ Tamanho das porções	↓ Atividades da vida diária
↑ Variedade*	↓ Atividade física
↑ Palatabilidade	
↑ Disponibilidade	
↓ Custo	
↑ Bebidas calóricas (bebidas açucaradas)	

Obesidade



Obesidade

- Causas secundárias de obesidade
 - Medicamentos
 - Psiquiátricos e neurológicos
 - Antipsicóticos, antidepressivos
 - Hormônios esteróides
 - Corticóides

Obesidade

- Doenças
 - Hipotireoidismo
 - Cushing
 - Insulinoma

Obesidade

- Complicações metabólicas da obesidade
 - Resistência insulina
 - Falência das Células das Ilhotas e Diabetes Melito Tipo 2
 - Hipertensão
 - Dislipidemia

Obesidade

- Complicações Mecânicas da Obesidade
 - Aumento da prevalência de doenças articulares degenerativas
 - Apneia do sono
 - Câncer
 - mama e de endométrio
 - Distúrbios Gastrointestinais
 - DRGE
 - Esteatose hepática
 - Cálculos biliares

Obesidade

- Diagnóstico
 - Clínico
 - Avaliação da obesidade
 - IMC, circunferência abdominal , dislipidemia, DM, HAS, Apneia do sono

Obesidade

- O índice de massa corporal (IMC)
 - O IMC é calculado: peso (em quilogramas) dividido pela altura ao quadrado (em metros):

Obesidade

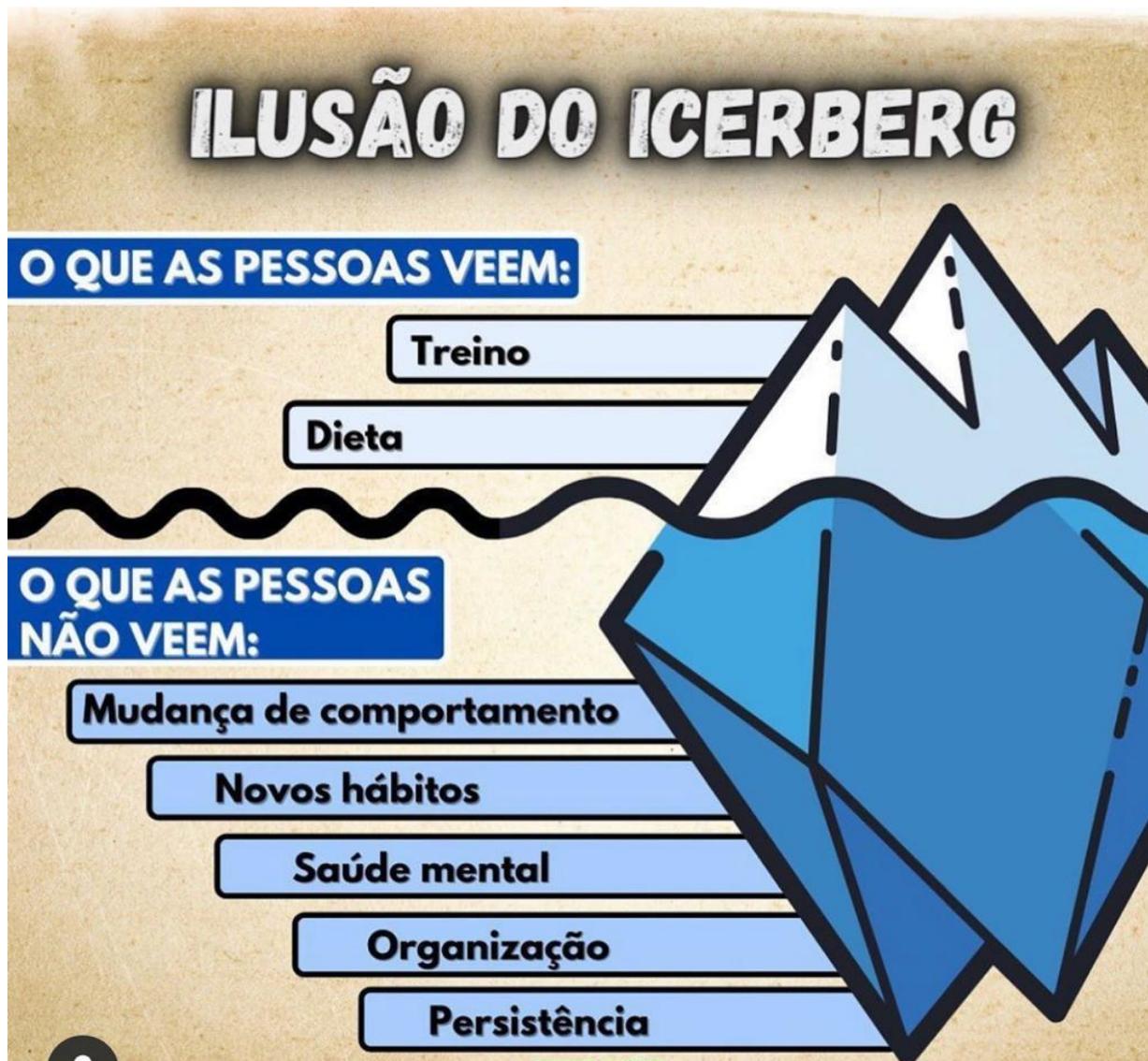
Classificação de sobrepeso e obesidade pelo índice de massa corporal (imc)

	CLASSE DE OBESIDADE	IMC KG/M ²
Abaixo do peso		<18,5
Normal		18,5-24,9
Sobrepeso		25,0-29,9
Obesidade	I	30,0-34,9
Obesidade	II	35,0-39,9
Obesidade extrema	III	≥40

Obesidade

- Tratamento
 - “A obesidade representa uma resposta do indivíduo ao ambiente baseada na genética e no comportamento aprendido no decorrer da vida”
 - MEV
 - Dieta
 - Atividade física

Obesidade



VITAMINAS

Vitaminas

- São os nutrientes essenciais para a manutenção do funcionamento do nosso organismo e são indispensáveis para o controle do metabolismo basal.

Vitaminas

- São micronutrientes essenciais da dieta;
- Participa no metabolismo de energia;
- São divididas em 2 grupos:
 - Hidrossolúveis:
 - » Vitaminas do complexo B;
 - » Vitamina C.
 - Lipossolúveis:
 - » Vitamina A,D,E,K.

Hidrossolúveis

Hidrossolúveis

- **Vitamina C**

- **Função:**

- Mantém integridade do tecido conjuntivo;
- Cicatrização de ferimentos;
- Facilita absorção de ferro → forma férrica em ferrosa

- **Deficiência:**

- Escorbuto → atualmente é raro
 - é uma degeneração generalizada do tecido conjuntivo. A carência da vitamina impede a síntese de colágeno pelos fibroblastos.



- PARA MINIMIZAR A DESTRUÇÃO DA VITAMINA C.:
 - Colocar alimento para cozinhar quando a água estiver fervendo sem cortá-lo;
 - Utilizar quantidades mínimas de água;
 - Usar panelas de pressão de preferência;
 - Evitar exposição prolongada do alimento ao ar e o uso de liquidificador.
- Fontes:
 - Frutas cítricas
 - Goiaba, manga, caju, tomate
 - Hortaliças
 - Couve, pimentão, mostarda, rabanete, nabo.

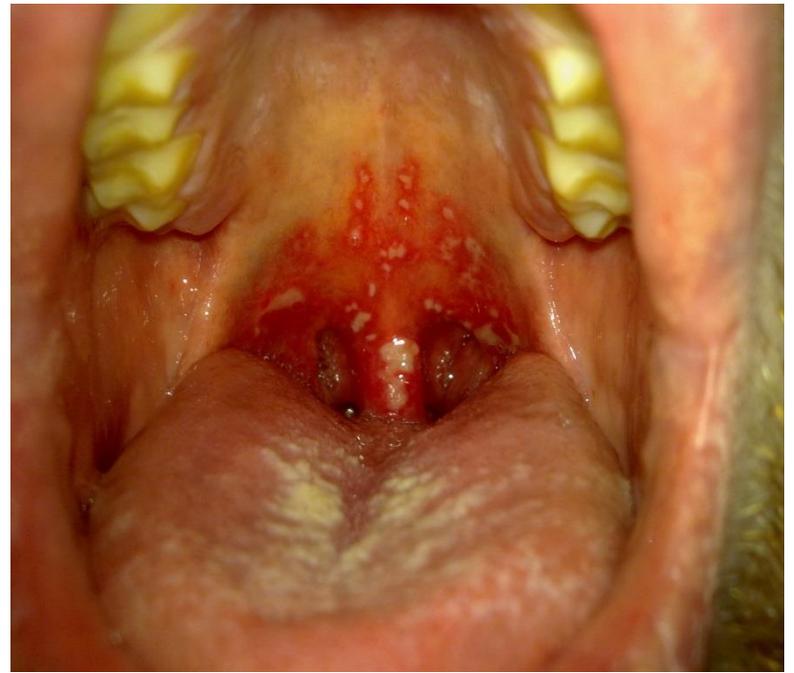
Hidrossolúveis

- **Vitamina B1 ou tiamina**

- Importantes para um bom funcionamento do sistema nervoso, músculo, coração e desenvolvimento do raciocínio.
- Deficiência:
 - Carência mais grave:
 - » Sinais neurológicos e insuficiência cardíaca
 - » **PERDA DE PESO, DISTÚRBIOS EMOCIONAIS, INFLAMAÇÃO E DEGENERAÇÃO DOS NERVOS, FRAQUEZA E DOR NOS MEMBROS, PERÍODO DE BATIMENTOS CARDÍACOS IRREGULARES E EDEMA.**
- Fontes:
 - Cereais integrais;
 - Leguminosas;
 - Oleoginosas --> víscera de peixe, nozes;
 - Carnes e hortaliças;
 - Leveduras--> muito rica.

Hidrossolúveis

- **Vitamina B2 ou riboflavina**
 - Importante para saúde dos olhos, pele, boca e cabelos;
 - Função: metabolismo das proteínas, açúcares e gorduras;
 - Indispensável
 - Crescimento;
 - Deficiência:
 - Queilose;
 - Estomatite;
 - Glossite;
 - Dermatite seborréica.
 - Pele seca, depressão, catarata;
 - Fontes:
 - Produtos derivados do leite;
 - Carne bovina, aves e peixes;



Hidrossolúveis

- **Vitamina B9 ou Ácido Fólico:**
 - Importante:
 - Síntese do RNA;
 - DNA;
 - Efetivo no tratamento de certas anemias;
 - Durante a gravidez:
 - Previne defeito de nascença no cérebro e na coluna vertebral do bebê, como a espinha bífida (Formação do tubo neural)
 - Deficiência:
 - Anemia megaloblástica
 - Glossite
 - Problemas gastrintestinais
 - Fontes:
 - Hortaliças
 - Feijão
 - Lentilha
 - Carnes
 - Rim e fígado

Hidrossolúveis

- **Vitamina B12 ou cianocobalamina**
 - Essencial para funções normal de TODAS as células do mamífero;
 - Importância
 - Medula óssea
 - Eritropoiese
 - Formação de mielina
 - Deficiência
 - Anemia perniciosa – ausência fator intrínscico
 - Degeneração da medula espinhal
 - Problemas gastrointestinais
 - Fontes:
 - Fígado e rins
 - Carne, leite , ovos e queijos --> quantidades pequenas
 - Obs: NÃO está presente em vegetais superiores--> dieta vegetariana pode provocar deficiência da vitamina.

LIPOSSOLÚVEIS

Lipossolúveis

- **Vitamina A**

- Função:

- Mantém a integridade das células epiteliais;
 - Mantém a visão adequada;
 - Regula a atividade osteoblástica;

- Sua carência causa --> cegueira noturna, xeroftalmia;

- O excesso--> dor de cabeça, vômito, anorexia.

- Encontrada em alimentos de origem animal:

- Fígado;
 - Leite;
 - Manteiga;
 - Queijo ;
 - Ovos.

- Alimentos de origem vegetal --> encontramos precursores da vitamina A.

- Beta – caroteno.

- » Hortaliças de folhas verdes escuras

- Agrião, acelga, serralha, almeirão, couve, beterraba, cenoura e outros.

Lipossolúveis

- **Vitamina E**
 - Atua como antioxidante;
 - Função:
 - Conserva as estruturas das membranas celulares;
 - Conserva a estabilidade das membranas biológicas;
 - Deficiência:
 - Anormalidade da membrana dos glóbulos vermelhos;
 - Anemia hemolítica e edema
 - Defeitos na embriogênese;
 - Distrofia muscular
 - Fontes:
 - Germe de trigo;
 - Óleos de soja;
 - Milho

Lipossolúveis

- **Vitamina K**
 - Função
 - Essencial para coagulação sanguínea
 - Produção de protrombina e fatores de coagulação;
 - Suprida pela dieta e pela síntese bacteriana no intestino;
 - Logo após o nascimento --> administrar 0,5 a 1 mg Vit.K
 - Flora bacteriana ainda não desenvolveu;
 - Deficiência: sangramentos intensos, hemorragias internas, retardamento no tempo de coagulação;
 - Excesso: relativamente atóxica, em altas doses pode causar icterícia;
 - Fontes:
 - Couve;
 - Feijão de soja;
 - Espinafre, alho japones
 - Fígado.

Lipossolúveis

- **Vitamina D**

- Favorece a absorção de Cálcio pelo intestino delgado;
- Função:
 - Mineralização óssea;
 - Mantém a concentração normal de Cálcio e fósforo.
- Não é essencial na dieta
 - Sintetizado pela pele → ação luz solar;
 - » O grau de pigmentação e o tempo de exposição ao sol influem na síntese;
- Deficiência: RAQUITISMO;
- Excesso: vômito, diarreia, diminuição de peso e lesão renal;
- Fontes: Leite, gema de ovo, fígado, banho de sol.



Referências

- Goldman – Cecil Medicina 25 edição – cap. 220
- MARCONDES, Eduardo. et al. Pediatria básica: pediatria clínica geral. 9.ed. São Paulo: Sarvier, 2003. Tomo I.