

Obesidade: causas e consequências

Apesar das causas da obesidade poderem ser de índole diversa, as principais são genéticas e ambientais. A diminuição dos gastos energéticos associada aos actuais hábitos alimentares com excesso de gorduras e carnes, e com pouca ou nenhuma fibra, são os principais responsáveis pelo elevado índice de obesidade.

Uma pessoa com excesso de peso diminui consideravelmente a sua qualidade de vida à medida que os quilos aumentam. O que está em causa é muito mais do que um padrão de beleza, pois a obesidade arrasta consigo muitas consequências para a saúde física e psicológica. Os dados indicam que 70% dos obesos desenvolvem pelo menos uma das doenças relacionadas com o peso excessivo.

Uma pessoa é considerada obesa quando apresenta 20% ou mais acima do peso máximo estimado para a sua altura.

O índice de massa corporal (IMC) é o método de referência que serve de parâmetro para determinar os diferentes níveis de obesidade, sendo calculado pela fórmula:

com o peso em quilogramas e a altura em metros.

Com o IMC superior a 25 considera-se excesso de peso e a probabilidade de se tornar obeso aumenta consideravelmente; com um índice superior a 40 entra-se num nível de obesidade grau III, também designada de obesidade mórbida, e cuja incidência em Portugal é de cerca de 0,8%. Entre estes dois patamares encontra-se o nível de pré-obesidade, para obesidades grau I e grau II. A tabela abaixo, publicada pela OMS (Organização Mundial de Saúde) em 2001 sintetiza estes valores:

IMC	Níveis obesidade	Problemas de saúde	< 18,5
Baixo peso	Peso baixo para a altura. Maior probabilidade de anorexia.		18,5 – 24,9
Peso Normal	Maior probabilidade de ser um indivíduo saudável.		
25 – 29,9	Pré-obesidade	Alguma probabilidade de problemas de saúde. Predisposição a tornar-se obeso.	
30-34,9	Obesidade Grau I	Risco Moderado de diabetes tipo II, hipertensão, colesterol, cardiopatia.	
35 – 39,9	Obesidade Grau II	Risco Grave. Aumenta o risco das doenças associadas. O risco de mortalidade aumenta 50%.	
> 40	Obesidade Grau III ou obesidade mórbida	Risco Muito Grave. O risco de doenças associadas assim como a mortalidade aumenta 90%.	

À medida que o IMC aumenta crescem também os riscos de desenvolver problemas associados à obesidade.

Aproximadamente 50% da população portuguesa entre os 18 e 65 anos tem excesso de peso, considerados os diferentes níveis de obesidade. A pré-obesidade tem uma incidência de 35,2%, a obesidade grau I de 11,8% e a obesidade grau II afecta 1,8% da população.

O aumento do tecido adiposo é o responsável pelo excesso de peso. Os quilos aumentam na proporção directa em que se ingere mais energia do que a que é queimada pelo organismo. A principal causa da obesidade é pois a ingestão de mais calorias do que o organismo necessita. Por isso, as pessoas com excesso de peso não ingerem necessariamente maior quantidade de alimentos do que as magras.

Outras origens do problema são factores genéticos, pois os filhos de pais obesos têm uma probabilidade 10 vezes mais elevada de virem a ser obesos. Outra causa importante são os erros alimentares (aumento do consumo de carnes, ingestão excessiva de gorduras e de açúcares simples, alimentos muito calóricos, etc.) e o sedentarismo. Também perturbações emocionais e psicológicas podem contribuir para um aumento de peso. A obesidade pode também afectar pessoas fisicamente menos activas, as quais necessitam de menos calorias; e aquelas que apresentam uma baixa taxa metabólica basal (a quantidade de energia que o corpo em repouso necessita para manter as funções vitais). Uma percentagem reduzida dos casos deve-se também a problemas de tiróide ou ao uso de drogas como a insulina e os esteróides, que são estimulantes do apetite.

A médio e longo prazo a obesidade é um problema que afecta directamente a saúde dos indivíduos e um factor de risco para muitas doenças. Alguns problemas mais comuns são: dificuldades de mobilidade, aumento do colesterol, artrite, cálculos biliares, hérnias de hiato, varizes, gota, doenças cardiovasculares, perturbações renais e problemas de fertilidade nos homens.

Em pessoas obesas a probabilidade de ocorrência de crises cardíacas e de valores elevados de tensão arterial é 5 vezes mais elevada. Os homens obesos, porque têm a gordura mais localizada no abdómen (obesidade andróide), têm, por isso, mais probabilidades de desenvolver doenças cardiovasculares do que as mulheres, geralmente com a gordura localizada na zona glúteo-femural (obesidade ginóide).

Os quilos a mais podem também agravar a osteoartrite das ancas e joelhos, uma vez que o peso em excesso exerce uma pressão considerável sobre as articulações das costas, ancas e joelhos. Também a diabetes tipo 2 decorre geralmente da obesidade (presente em 60 a 90% dos casos), uma vez que esta dificulta a acção da insulina ao nível do seu receptor.

Igualmente a nível respiratório a obesidade tem consequências. São comuns as apneias do sono, a hipertensão pulmonar, embolia, disritmias cardíacas e insuficiência cardíaca. A nível digestivo surgem casos de litíase biliar e de refluxo gastroesofágico.

Nas mulheres, a obesidade, pode ainda relacionar-se com riscos acrescidos de cancro da mama, dos ovários, do útero e das vias biliares. E no homem com os cancros da próstata e do cólon.

A obesidade tem ainda consequências a nível psicológico e social. Entre os indivíduos obesos surgem com relativa frequência depressões, ansiedade, isolamento, agressividade e casos de baixa auto-estima.

Os especialistas alertam também que a epidemia da obesidade ameaça a longevidade humana. Ao contrário do que aconteceu no último século, em que as pessoas se tornavam mais altas e fortes, nas últimas duas décadas as pessoas estão a tornar-se mais gordas por ingerirem mais calorias. Ao que tudo indica a obesidade ameaça reverter os ganhos em longevidade que a humanidade alcançou durante o último século. Em alguns casos, pode mesmo acontecer que os pais tenham uma longevidade maior do que os filhos, modificando assim a evolução humana. Enquanto o aumento da disponibilidade de alimentos permitiu às pessoas tornarem-se mais altas e saudáveis, agora as pessoas estão apenas a tornar-se mais gordas e não a ganhar altura. E além disso estão a ter excesso de peso cada vez mais cedo.

Outro dado alarmante é que em indivíduos com obesidade mórbida o risco de morte súbita é 15 a 30 vezes mais elevado do que em indivíduos não obesos.

Referências: Enciclopédia Medicina alternativa (suplemento Diário de Notícias), pág. 252

Revista Quo n°83, Agosto 2002, págs. 44-49

<http://jornal.publico.pt/2002/09/10/Ciencias/H03.html>

About the Author

http://www.centrovegetariano.org/index.php?&article_id=238

Source: <http://www.centralartigos.com>