

A informação fornecida neste folheto é de carácter geral e tem apenas fins informativos, pelo que em nenhum caso pode substituir o conselho do médico. A colaboração com a Fundação Onda e SEMERGEN refere-se exclusivamente a conteúdos científicos sem referência a qualquer produto.

Conhecer e controlar a quantidade e distribuição da gordura corporal é essencial para prevenir o excesso de peso e a obesidade, que têm um impacto muito negativo na nossa saúde. Dito isto, uma certa quantidade de gordura é necessária para que o nosso corpo desempenhe funções de regulação energética, metabólica e hormonal, bem como para a proteção dos órgãos internos e a sua função de isolamento térmico.

Como o peso afeta a saúde?

O excesso de gordura não é apenas um problema estético, é sem dúvida um inimigo da saúde. O excesso de peso tem também um papel significativo no desenvolvimento de inúmeras doenças crónicas que comprometem a qualidade e a esperança de vida, tais como patologias cardiovasculares, diabetes e cancro. Deve-se prestar especial atenção à síndrome metabólica, condição desconhecida pela maioria, que é causada pela coexistência de diversos fatores de risco (como alterações de colesterol, triglicéridos, glicémia, pressão arterial e circunferência

abdominal) e que acarreta um aumento significativo no risco de doenças do metabolismo e do sistema cardiovascular.

Como avaliar o peso?

Para diagnosticar o excesso de peso, o método mais utilizado é a estimativa indireta do teor de gordura corporal através do índice de massa corporal (IMC), que é calculado dividindo o peso de uma pessoa adulta em quilos pelo quadrado da sua altura em metros (kg/m^2). As classes de peso para os adultos indicados pelo IMC são:

<18,5 abaixo do normal

18,5 - 24,9 normal

25 - 29,9 excesso de peso

>30 obesidade

Porém, o IMC é um cálculo comum que considera o peso globalmente, sem considerar a distribuição de gordura.

Assim, é importante completar este valor com a avaliação de outros parâmetros como a medição da circunferência abdominal, que permite identificar a chamada gordura visceral. Esta gordura acumulada no abdómen pode produzir uma maior quantidade de substâncias prejudiciais do que a gordura localizada noutras áreas do corpo.

O valor medido pode indicar aumento do risco metabólico e cardiovascular quando for superior a 94 cm nos homens e 80 cm nas mulheres.

Como se distribui a gordura?

Outro parâmetro importante para o controle de peso é o WHtR (Waist-to-Hip-Ratio ou Índice de Distribuição de Massa Gorda), ou seja, a relação Cintura-Quadril, que expressa a relação entre a circunferência da cintura e do quadril, útil para avaliar a distribuição corporal do tecido adiposo.

Portanto, devemos estar atentos não só aos quilos, mas também à distribuição de gordura e, principalmente, à circunferência abdominal, que é considerada um fator de risco independente do peso corporal. Embora o peso e o valor do IMC sejam normais, é importante saber e controlar a quantidade de gordura e como se distribui no nosso corpo.

Se pretende avaliar estes valores pergunte na sua **Farmácia Apoteca Natura**.

Gordura corporal: diferenças entre o homem e a mulher

Uma certa percentagem de gordura é necessária para que o nosso corpo desempenhe funções fisiológicas; essa quantidade varia com o género. As mulheres têm uma quantidade maior de gordura corporal total do que os homens. Essa diferença está presente desde o nascimento

e acentua-se com a puberdade: o aumento do peso corporal nos homens deve-se principalmente ao aumento da massa corporal magra e nas mulheres à massa gorda. Existe, portanto, uma referência diferente para homens e mulheres de massa gorda "normal" na composição corporal, igual a 15%-20% nos homens e 20%-30% nas mulheres. A distribuição de gordura também é diferente entre os dois géneros: os homens tendem a acumular mais gordura visceral, principalmente no abdómen, enquanto nas mulheres - até à menopausa - predomina a localização no tecido subcutâneo, principalmente na região glúteo-femoral.

É por isso que se distinguem dois biótipos diferentes:

1) Tipo maçã

Biótipo andróide mais comum em homens e caracteriza-se pela localização da gordura na parte superior do corpo (tronco, nuca, pescoço e rosto). Esse tipo de localização de gordura geralmente está associado a altos níveis de adiposidade visceral, que representam um sério fator de risco para doenças cardiometabólicas.

2) Tipo pêra

Biótipo ginóide mais comum em mulheres, é caracterizado pela localização da gordura



abaixo da cintura (quadril, nádegas, coxas e pernas). A gordura assim distribuída pode estar associada a distúrbios da circulação venosa e linfática.

Após a menopausa esta diferença desaparece. Na verdade, a falta de estrogénio leva a modificações metabólicas (aumento do colesterol "mau", desaceleração do metabolismo dos açúcares, redução da função tiroideia...), responsáveis pelo aumento de peso com acumulação de gordura abdominal.

Se quiser descobrir o seu biótipo, pergunte na sua Farmácia sobre o **Teste de Prevenção "Dê Peso à sua Saúde"**.

Cuidado com a circunferência abdominal elevada! E não apenas nas mulheres...

A circunferência abdominal é um parâmetro de referência muito importante para a nossa saúde.

Medi-la é muito simples: basta colocar uma fita métrica no abdómen, horizontalmente a meio entre a última costela e o osso do quadril.

Segundo a Federação Internacional de Diabetes (FID), estes são os valores de referência, diferenciados para mulheres e homens:

Risco de complicações metabólicas e cardiovasculares	Circunferência abdominal em cm	
	MULHERES	HOMENS
Normal	até 79	até 93
Aumentado	de 80 a 87	de 94 a 101
Muito aumentado	88 ou mais	102 ou mais

Diferenças de género na alimentação

Estudos indicam que as mulheres geralmente estão mais atentas à alimentação do que os homens. Na verdade, as mulheres consomem mais frutas e vegetais, legumes e alimentos integrais, enquanto os homens tendem a preferir alimentos ricos em gorduras e proteínas, álcool, bebidas açucaradas e gaseificadas. Embora as mulheres sejam mais propensas a mudar a dieta, é mais provável que abandonem uma alimentação saudável para voltar aos velhos hábitos. Os homens, por outro lado, são mais consistentes quando optam por variar a alimentação.

Diferenças de género no metabolismo basal

O metabolismo basal, ou seja, a quantidade de energia consumida pelo organismo em

condições de repouso para o desempenho das funções vitais básicas, é menor nas mulheres, embora em algumas fases as necessidades aumentem. Isso significa que as mulheres têm que ingerir uma quantidade diária menor de quilocalorias através dos alimentos. Porém, a necessidade de proteínas, gorduras e hidratos de carbono é a mesma para mulheres e homens, mas é calculada com base no peso corporal e, portanto, a quantidade em gramas a ser consumida diariamente é menor nas mulheres do que nos homens. Existem outros fatores a ter em conta para quantificar as necessidades nutricionais, como a idade, estilo de vida, prática de atividade física ou qualquer patologia.

Estilo de vida

Alimentação

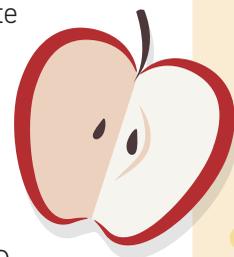
A escolha dos alimentos que consumimos em cada refeição afeta o nosso perfil metabólico e hormonal, bem como o peso corporal e a massa gorda. Pequenas mudanças nos hábitos alimentares, uma boa hidratação e um estilo de vida ativo com atividade física regular são as principais estratégias para evitar o aumento de peso corporal, mantendo-o dentro dos limites adequados.

É importante:

- Evitar dietas desequilibradas ou excessivamente drásticas que possam prejudicar a saúde. Uma alimentação

adequada deve incluir todos os alimentos da forma mais equilibrada possível;

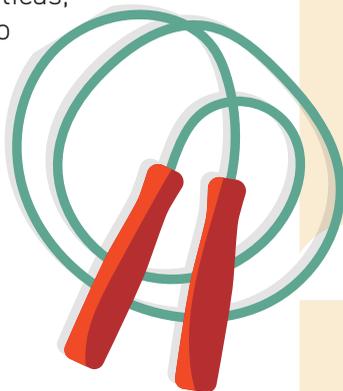
- Alternar o consumo de todos os grupos alimentares durante a semana e equilibrar a ingestão de hidratos de carbono, proteínas e vegetais em cada refeição, optando preferencialmente por hidratos de carbono integrais, frutas e vegetais da época, ovos, legumes, peixes oleosos, e carnes brancas em vez de vermelhas;
- Consumir todos os dias vegetais da época, de preferência frescos e de cores diferentes: cada cor corresponde a substâncias específicas com alto poder antioxidante e, portanto, ação protetora, para além de vitaminas e sais minerais. Complementar com uma peça de fruta no final das refeições.
- Preferir a cozedura mais simples (com um fio de azeite virgem extra ou no forno);
- Beber água regularmente para facilitar a drenagem de líquidos e evitar bebidas alcoólicas e/ou açucaradas;
- Limitar o consumo de sal, fonte de sódio, mineral essencial para o funcionamento do organismo. No entanto, o sódio naturalmente contido nos alimentos é por si só suficiente para cobrir as necessidades diárias. O consumo excessivo de sal pode favorecer o aparecimento de hipertensão, doenças cardiovasculares e/ou renais, bem como a acumulação de líquidos e toxinas.



Contudo, existe uma estreita relação entre o stress e a alimentação. Na verdade, quando estamos stressados tendemos a estar menos conscientes da qualidade ou quantidade dos alimentos que ingerimos: escolhemos com mais facilidade alimentos menos saudáveis e comemos demasiado sem nos sentir saciados e satisfeitos. Portanto, para nos mantermos saudáveis é fundamental vigiar os níveis de stress.

Atividade física

Realizar exercício físico regularmente é fundamental para perder os quilos extras e manter o peso ideal já alcançado. Evitar o sedentarismo, comprometendo-se a dedicar pelo menos 30-60 minutos por dia (ou seja, 3,5-7 horas por semana) de atividade física moderada (por exemplo, caminhar ou andar de bicicleta) e procurar qualquer oportunidade para praticar exercícios ao longo do dia como ir a pé até ao trabalho (ou sair do autocarro uma ou duas paragens mais cedo), subir e descer escadas, fazer tarefas domésticas, jardinagem, passear o cão, andar pela casa enquanto fala ao telefone, etc.



Higiene do sono

O sono também é importante e não deve ser subestimado, pois a falta (deste) afeta a libertação de diversas hormonas que regulam a saciedade e o controlo do peso, favorecendo o seu aumento.

Além disso, dormir pouco pode provocar o aumento de hormonas do stress.

É essencial para a saúde cuidar do nosso corpo com hábitos saudáveis como uma boa qualidade do sono e controlar o stress.



**Para saber mais
visite o nosso site:**



Siga-nos em



www.apotecanatura.pt

Retenção de líquidos? Escolha a dupla ação natural.



100 %
natural

sem
glúten

Concentrado fluido
Suplemento alimentar

Drena e depura

- Com **NeoDetox**, complexo à base de Rooibos e Videira Vermelha
- Útil para **facilitar as funções de eliminação do organismo** com Ulmária
- Sabor agradável

SEM CONSERVANTES

SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR

Siga-nos em



www.apotecanatura.pt



FARMÁCIAS
**APOTECA
NATURA**

Para uma saúde consciente