

# FOLHA DE INFORMAÇÕES SOBRE OBESIDADE

1

## O QUE É A OBESIDADE?

A obesidade é definida pela Organização Mundial da Saúde como "acúmulo anormal ou excessivo de gordura que representa um risco para a saúde". É mais comumente medido pelo IMC, embora existam outros métodos, como proporções de cintura e altura, que usados junto com o IMC, podem ser mais precisos.

2

## A OBESIDADE É UMA DOENÇA:

É causada por uma variedade de fatores, incluindo biologia, saúde mental, risco genético, meio ambiente, acesso à saúde e acesso a alimentos ultraprocessados. Não é por falta de força de vontade. Saiba mais sobre as raízes (ROOTS) da obesidade no site.

3

## A OBESIDADE É UM FATOR DE RISCO:

Pessoas que vivem com obesidade correm maior risco de contrair outras doenças crônicas, como diabetes, doenças cardiovasculares e certos tipos de câncer. A obesidade também é um fator de risco para complicações da COVID-19

4

## 'COMA MENOS, SE EXERCITE MAIS' NÃO "CORRIGE" A OBESIDADE

'Comer menos, se exercite mais' implica que a perda de peso envolve apenas dieta e exercícios, ignorando outros fatores que levam à obesidade. Embora o exercício físico desempenhe um papel importante na saúde geral e possa ser usado no contexto de intervenções abrangentes de controle de peso e estratégias de prevenção, o exercício por si só não é um tratamento eficaz para a obesidade.

5

## O ESTIGMA DE PESO É PERIGOSO

Em muitos países, as pessoas que vivem com obesidade são regularmente culpadas por sua doença. O estigma de peso reforça as suposições de que a obesidade é apenas uma responsabilidade individual. O estigma pode prejudicar o bem-estar físico e mental e impedir as pessoas de buscarem os cuidados médicos necessários. Embora o estigma seja diferente em diferentes partes do mundo, uma coisa é certa: ser vítima de preconceitos sistêmicos não ajuda as pessoas a adotarem estilos de vida mais saudáveis. Na verdade, pode tornar tudo mais difícil. Saiba mais sobre o impacto do estigma

6

## OS INDIVÍDUOS NÃO SÃO RESPONSÁVEIS PELA OBESIDADE

A obesidade é frequentemente guiada por forças fora do controle de uma pessoa. Fatores biológicos e genéticos colocam alguns de nós em maior risco. Nossos ambientes físicos e sociais afetam nossa capacidade de viver vidas saudáveis e nos expõem a alimentos não saudáveis que são projetados para nos fazer comer mais. A obesidade é, portanto, o resultado de complexos fatores biológicos, genéticos e ambientais

7

## A OBESIDADE NÃO É APENAS SOBRE PESO

O peso é um indicador da obesidade, mas tratar a obesidade é melhorar a saúde geral, não apenas perder peso. É possível que uma pessoa com um IMC mais alto esteja controlando sua doença e viva com um 'peso saudável'.

8

## A OBESIDADE NÃO É MAIS UMA DOENÇA APENAS DE PAÍSES RICOS

A obesidade está crescendo mais rapidamente nos países de renda média e baixa. Muitos estão lutando simultaneamente contra o sobrepeso / obesidade e a subnutrição. A obesidade é especialmente prevalente em comunidades mais pobres e vulneráveis

9

## A OBESIDADE INFANTIL PODE E DEVE SER PREVENIDA E TRATADA

A obesidade infantil quase dobrou a cada 10 anos. Isso pode afetar profundamente a saúde física, o bem-estar social e emocional das crianças e a auto-estima. A obesidade infantil está associada a baixo desempenho acadêmico e menor qualidade de vida. Frequentemente, a obesidade persiste até a idade adulta, portanto, a prevenção e o tratamento são vitais para impedir o aumento global da doença. A educação é necessária para apoiar a nutrição adequada para as crianças.



**2X**  
**PESSOAS**

Pessoas que vivem com obesidade têm duas vezes mais chances de serem hospitalizadas se o teste para COVID-19 for positivo

**60%**  
**INFANCIA**

A obesidade infantil deve aumentar 60% na próxima década, chegando a atingir 250 milhões em 2030

**\$1**  
**TRILHAO**

as consequências médicas da obesidade custarão mais de \$ trilhão em 2025.

**800**  
**800 MILHÕES**

800 milhões de pessoas em todo