

>> Educação Alimentar >> Obesidade



Actualmente, vivemos num mundo cada vez mais rápido onde escasseia o tempo para planear o dia seguinte e acabamos por optar por aquilo que é mais prático.

Se, por um lado, temos cada vez menos tempo para praticar actividade física (que tanta falta nos faz!) e para preparar refeições saudáveis, por outro, temos uma maior oferta de menus rápidos, económicos e fáceis de preparar, mas de baixo valor nutricional (com baixo teor de vitaminas e minerais e elevado teor de açúcares e gorduras e, por isso, com muitas calorias!).

Os resultados são preocupantes, **em Portugal 54.0% dos homens e 46.2% das mulheres têm excesso de peso ou obesidade** (Isabel do Carmo, 2001). As complicações associadas aos maus hábitos alimentares são diversas e preocupantes: **Diabetes; Hipertensão arterial; Colesterol elevado; Apneia do sono e Infertilidade.**

Um dos indicadores de obesidade é o **Índice de Massa Corporal** (relação entre o seu peso e altura): $IMC = \text{Peso (kg)} / \text{Altura (m)}^2$

IMC (kg/m ²)	Classificação
< 18.5	Baixo peso
18.5 – 24.9	Peso normal
25.0 – 29.9	Excesso de peso
30.0 – 34.9	Obesidade grau I
35.0 – 39.9	Obesidade grau II
≥ 40	Obesidade grau III

Se o Índice de Massa Corporal é superior a 25 (indicador de alerta para excesso de peso) ou inferior a 18,5 deve procurar a ajuda de um especialista em Nutrição ou Dietética.

Marta Cardoso | Dietista