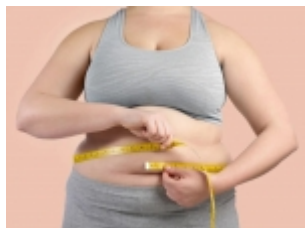


# OBESIDADE: ENTENDA AS PRINCIPAIS CAUSAS DESSA DOENÇA CRÔNICA



*Muitas pessoas acreditam que a solução para a obesidade consiste apenas na prática de exercícios físicos e no consumo de alimentos saudáveis.*

O Brasil não teria mais da metade da população com sobrepeso, se fosse tão simples assim. E a Organização Mundial da Saúde não consideraria a obesidade uma pandemia.

Manter uma rotina saudável, com exercícios físicos diários e a ingestão de alimentos com baixas calorias, muitas vezes não é o suficiente para uma pessoa com sobrepeso ou obesidade conseguir perder ou manter o peso. Isso se deve ao fato de que a obesidade é uma doença, que além de crônica é multifatorial, ou seja, vai além dos fatores que estão sob nosso controle. A genética, a situação socioeconômica e o ambiente em que se vive, entre outros fatores, influenciam a forma como o organismo consome, gasta e armazena energia.

## **Sobrepeso e Obesidade**

A obesidade atinge pessoas de todas as idades, raças, gêneros e classe sociais. No Brasil, de acordo com o Ministério da Saúde, mais da metade da população adulta, 55,7%, está com sobrepeso, e 19,8% com obesidade.

O sobrepeso e a obesidade se desenvolvem ao longo do tempo quando você ingere mais calorias do que usa, ou quando a energia ingerida for maior do que a sua energia gasta. Esse tipo de desequilíbrio energético faz com que ocorra o armazenamento de gordura no organismo.

A obesidade é determinada pelo Índice de Massa Corporal (IMC), que é calculado dividindo o peso (em quilos) pelo quadrado da altura (em metros). O resultado revela se o peso está dentro da faixa ideal, abaixo ou acima do desejado.

Quem está com o IMC elevado pode agravar ou desencadear uma série de outras doenças como diabetes, hipertensão, AVC e, até mesmo câncer, além de transtornos psicológicos, como baixa autoestima, ansiedade e depressão. Para as mulheres, tem ainda mais um agravante, a obesidade pode aumentar o risco de infertilidade.

## **Causas da Obesidade**

Todo mundo conhece alguém que come sem restrições e não engorda. No outro extremo, há

pessoas que comem pouco e, mesmo assim, não conseguem perder peso.

Isso se deve às influências genéticas. Mais de 400 genes foram implicados nas causas do sobrepeso ou da obesidade. Seja afetando o apetite, a saciedade (a sensação de plenitude), o metabolismo, os desejos por comida, a distribuição da gordura corporal e a tendência de usar a alimentação como forma de lidar com o estresse.

A força da influência genética nos distúrbios do peso varia muito de pessoa para pessoa. Segundo dados da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia, a genética contribui com 70% para o desenvolvimento da obesidade, somado a outros fatores ambientais e comportamentais.

Os fatores de origem genética estão associados aos chamados genes poupadores. Quando a humanidade vivia da caça e passava por longos períodos sem acesso à comida, os genes poupadores enviavam sinais para o organismo acumular o máximo de energia possível para a sobrevivência durante a escassez. O mundo evoluiu, juntamente com os hábitos alimentares. Porém, mesmo sem necessidade, os genes poupadores continuam exercendo sua função de estocar energia, o que pode levar a um excesso de gordura no organismo e à obesidade.

Esses genes também são os responsáveis pelo “efeito sanfona”, que ocorre quando uma pessoa volta a ganhar peso após o término de uma dieta rigorosa.

Além dos fatores genéticos influenciarem a predisposição à obesidade, é importante ressaltar que os fatores ambientais e comportamentais são responsáveis pela maior parte dos casos de sobrepeso e obesidade.

A transformação do estilo de vida, através das décadas, mudou os hábitos alimentares. Produtos industrializados, ricos em gorduras e açúcares, estão muito mais acessíveis. O trabalho moderno, cada vez mais à frente de computadores e os diversos meios de transporte, levam ao sedentarismo.

Além disso, crianças e jovens, em sua maioria, não brincam mais ao ar livre. A influência cultural, a tecnologia e o medo da exposição ao perigo, os colocam cada vez mais na frente das telas e jogos eletrônicos.

A obesidade é uma doença muito mais complexa do que se imagina. Por isso, a procura por médicos especializados e profissionais da saúde é essencial para o sucesso do tratamento.

Para obter mais informações sobre as causas da obesidade, bem como seu diagnóstico e os diversos tipos de tratamentos, acesse o site Saúde Não Se Pesa. Desde 2016, esse movimento liderado pela empresa global Novo Nordisk ajuda a população a melhorar a qualidade de vida e entender que o único padrão que importa é o padrão da saúde.

Foto: Divulgação

<https://www.jornalpanfletus.com.br/cp3.masterix.inf.br/noticia/2828/obesidade-entenda-as-principais-causas-dessa-doenca-cronica> em 01/07/2026 09:02