

CAMARGO, Jéssica Aparecida. Obesidade: aspectos atuais e recomendações para a prevenção e tratamento. Bragança Paulista, SP: FESB, 2013. (IMPRESSO).

## RESUMO

O homem enfrenta hoje uma dificuldade muito grande de se alimentar devido à falta de tempo, e a facilidade de encontrar alimentos rápidos e fáceis. Por isso, atualmente a obesidade é considerada um problema de saúde pública. Obesidade é uma doença crônica não transmissível caracterizada pelo acúmulo excessivo de tecido adiposo no organismo, quando é consumido mais calorias que o organismo precisa, acaba reservando energia que não utilizou sobre forma de gordura. Existem dois tipos de obesidade, a androide e a ginóide. Para entrar no quadro de obesidade existem várias causas que levam a esse quadro, estilo de vida, sedentarismo, alimentação inadequada, genética, estresse, fator ambiental, social, e econômico. Junto com o quadro de obesidade aparece também uma série de doenças crônicas como dislipidemia, hipertensão arterial, diabetes mellitus, câncer, problemas articulares, trombose venosa, depressão, entre outras. O tratamento da obesidade vem da mudança do estilo de vida através de uma alimentação saudável e da prática adequada de exercícios físicos até o tratamento cirúrgico para redução de peso.