ESTA É UMA CAMPANHA DA ABESO

A OBESIDADE SEMPRE TEM VÁRIAS CAUSAS

Ninguém engorda só por isso ou por aquilo

11 DE OUTUBRO
DIA MUNDIAL DA OBESIDADE

GENES

Podem fazer seu corpo gastar mais...

... ou menos energia

HÁBITOS

Pode ser atividade física de menos

Ou consumo de calorias a mais

ESTILO DE VIDA MODERNO

Refeições rápidas

Estresse

FALTA DE HORAS DE SONO

Aumenta grelina, hormônio da fome

Diminui a leptina, hormônio da saciedade

REMÉDIOS PARA OUTRAS DOENÇAS

Eles podem fazer você ganhar peso

O AMBIENTE

Poluição

Temperatura sempre igual (viver no ar-condicionado...)

Substâncias que bagunçam os hormônios (como a de certos plásticos na cozinha...)

ESPALHE INFORMAÇÃO CORRETA!

Compartilhe para que todos saibam:

OBESIDADE É UMA DOENÇA MULTIFATORIAL

11 DE OUTUBRO

DIA MUNDIAL DA OBESIDADE

Siga a Abeso. Compartilhe.

Se é profissional de saúde, torne-se um associado

#obesidadeeutratocomrespeito

ESTA É UMA CAMPANHA DA ABESO

ESTA É UMA CAMPANHA DA ABESO

QUAL MELHOR DIETA PARA PERDER PESO?

Aquela que é equilibrada e baseada em evidências

11 DE OUTUBRO
DIA MUNDIAL DA OBESIDADE

MENOS CALORIAS

Toda dieta que cria um déficit de 500 calorias entre o que você come e o que gasta já leva à perda de peso

Até uma dieta da moda...

Isso basta? Não!

PROBLEMA: PROIBIR GRUPOS DE ALIMENTOS

Ninguém segue uma dieta cheia de proibições por muito tempo

SOLUÇÃO: CARDÁPIO VARIADO

Um plano alimentar mais flexível aumenta a chance de sucesso

GORDURA DEMAIS E CARBOIDRATOS DE MENOS?!

Seu corpo perde mais água do que gordura.

E pode ter:

- mau hálito
- dores de cabeça
- pedras dos rins
- deficiência de nutrientes
- risco para o coração

TIRAR O GLÚTEN?!

Só é certo para quem tem doença celíaca

TIRAR A LACTOSE?!

Não há evidência de que isso emagreça. Sem contar que laticínios são importantes para a saúde

O QUE APOIAMOS É UMA DIETA EQUILIBRADA

Gordura – de 20% a 30% ✓

Carboidratos – de 55% a 60% ✓

Proteínas – de 15% a 20% ✓

Com muita comida caseira, folhas, verduras e frutas in natura ✓

ESPALHE INFORMAÇÃO CORRETA!

Compartilhe para que todos saibam:

A DIETA PARA PERDER PESO DEVE SER EQUILIBRADA, FLEXÍVEL E FOCAR A SAÚDE COMO UM TODO

11 DE OUTUBRO

DIA MUNDIAL DA OBESIDADE

Siga a Abeso. Compartilhe.

Se é profissional de saúde, torne-se um associado

#obesidadeeutratocomrespeito

ESTA É UMA CAMPANHA DA ABESO

ESTA É UMA CAMPANHA DA ABESO

OBESIDADE NA INFÂNCIA

Ela precisa ser evitada desde cedo

11 DE OUTUBRO
DIA MUNDIAL DA OBESIDADE

CRIANÇA COM EXCESSO DE PESO TEM MUITO MAIS RISCO DE SE TORNAR UM ADULTO COM OBESIDADE

E há vários fatores de risco

ANTES DE NASCER

Ter pais com obesidade aumenta a tendência de o filho também engordar

NO BERÇÁRIO

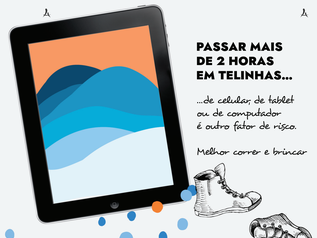
Nascer com muito peso ou...

... nascer com baixo peso também

PASSAR MAIS DE 2 HORAS EM TELINHAS...

...de celular, de tablet ou de computador é outro fator de risco.

Melhor correr e brincar



CONSUMIR MUITO FAST-FOOD, GULOSEIMAS PRONTAS E BEBIDAS AÇUCARADAS

Melhor aproveitar a comida de casa

O MAIS TRISTE: NA INFÂNCIA, A OBESIDADE AINDA CAUSA O MAL DO *BULLYING*

Ele deixa marcas para sempre

NÃO AJUDA EM NADA

- pesar a criança na frente dos colegas de escola
- falar de doenças que ela poderá ter
- dizer que ela é preguiçosa (o que é mentira)

ESPALHE INFORMAÇÃO CORRETA!

Compartilhe para que todos saibam:

OBESIDADE NA INFÂNCIA SE COMBATE COM MENOS SEDENTARISMO, MAIS COMIDA CASEIRA, AJUDA ESPECIALIZADA E NADA DE BULLYING

11 DE OUTUBRO

DIA MUNDIAL DA OBESIDADE

Siga a Abeso. Compartilhe.

Se é profissional de saúde, torne-se um associado

#obesidadeéumtratocomrespeito

ESTA É UMA CAMPANHA DA ABESO

ESTA É UMA CAMPANHA DA ABESO

MEXA-SE CONTRA A OBESIDADE

A atividade física é fundamental nessa história

11 DE OUTUBRO
DIA MUNDIAL DA OBESIDADE

ESTILO DE VIDA ATIVO

Ele é uma das principais ferramentas para combater a obesidade e outros males que ela causa

- diabetes
- hipertensão
- depressão

e muito mais...

SUCESSO NO EMAGRECIMENTO

A alimentação menos calórica e a atividade física fazendo seu corpo gastar mais energia, juntos trazem resultados melhores do que fazer só dieta

A COMPOSIÇÃO CORPORAL MUDA

Você perde gordura e ganha musculatura

É músculos, por si só, já fazem seu organismo gastar mais energia.

Isso ajudará a manter o novo peso!

MOVIMENTAR-SE NO DIA A DIA

- retira glicose do sangue
- mantém os ossos fortes
- faz o cérebro liberar substâncias ligadas ao bem-estar
- melhora o metabolismo dos pés à cabeça

DESDE CRIANÇA

Dos 5 aos 17 anos:
60 minutos de atividade moderada a vigorosa por dia.

BRINCADEIRAS, AULAS DE ESPORTE, ANDAR DE BICICLETA...

Valorize o professor de Educação Física do seu filho.

E inclua movimento no lazer da família.

PARA ADULTOS

Recomendação: 75 minutos de exercícios vigorosos por semana ou 150 minutos semanais de atividade física moderada. No mínimo.

Melhor ainda para a saúde se você se mexer por 300 minutos por semana.

NÃO É SÓ ESPORTE OU ACADEMIA

Vale também...

- ir ao trabalho a pé
- dançar
- praticar jardinagem ou fazer faxina
- subir escada em vez de usar elevador

ESPALHE INFORMAÇÃO CORRETA!

Compartilhe para que todos saibam:

LEVAR UM ESTILO DE VIDA ATIVO FAZ PARTE DO TRATAMENTO DA OBESIDADE

11 DE OUTUBRO

DIA MUNDIAL DA OBESIDADE

Siga a Abeso. Compartilhe.

Se é profissional de saúde, torne-se um associado

#obesidadeeutratocomrespeito

ESTA É UMA CAMPANHA DA ABESO

ESTA É UMA CAMPANHA DA ABESO

OBESIDADE: NÃO APELE PARA TERAPIAS ALTERNATIVAS

Sem evidência científica, elas podem ameaçar a saúde

11 DE OUTUBRO
DIA MUNDIAL DA OBESIDADE

MUITOS TRATAMENTOS PROMETEM

- queimar gordura
- diminuir o apetite
- acelerar o metabolismo

Cuidado!

NÃO EMAGRECEM

Alguns atuam em outras doenças. Mas não tratam a obesidade

- acupuntura
- hipnose
- fitoterápicos

PODEM ATÉ ENGORDAR

É o caso da aromaterapia. Para uns, o estímulo de certos odores chega a aumentar o apetite!

OUTROS SÃO BEM PERIGOSOS

É o caso de suplementos para "queimar a gordura". Eles podem lesionar o fígado, entre outros danos

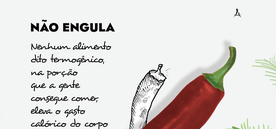
CHAZINHOS?

Ou não fazem efeito ou têm uma ação que é quase nada.

E ninguém sabe se as plantas que levam a fama são seguras para você sair tomando baldes de chá

NÃO ENGULA

Nenhum alimento dito termogênico, na porção que a gente consegue comer, elava o gasto calórico do corpo



OLÉO DE COCO?

Ele não emagrece e, de quebra, pode prejudicar a saúde pela quantidade de gordura saturada

ESPALHE INFORMAÇÃO CORRETA!

Compartilhe para que todos saibam:

A MELHOR ALTERNATIVA PARA A OBESIDADE É UM TRATAMENTO BASEADO EM EVIDÊNCIA CIENTÍFICA

11 DE OUTUBRO

DIA MUNDIAL DA OBESIDADE

Siga a Abeso. Compartilhe.

Se é profissional de saúde, torne-se um associado

#obesidadeutratocomrespeito

ESTA É UMA CAMPANHA DA ABESO