

## Obesidade: Informação e Tratamentos para a Obesidade

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a obesidade é uma condição que ocorre quando uma pessoa tem um excesso de gordura no seu corpo, o que pode dar ao indivíduo que sofre de obesidade problemas de saúde complicados e sérios. A obesidade é mesmo considerada como uma doença crônica, uma doença do século XXI", visto que é de maior incidência entre os países chamados desenvolvidos. Causas da Obesidade A obesidade acontece porque a quantidade de comida ingerida por um indivíduo é de facto (muito) superior à quantidade de energia libertada pelo organismo do mesmo. Assim sendo, existe uma acumulação de gordura no corpo (normalmente na zona do abdómen, da barriga), a qual irá provocar um aumento e excesso de peso. As [causas da obesidade](#) e várias e nenhuma delas pode ser considerada a única responsável pelo aparecimento da obesidade nos humanos e por isso deixo aqui algumas das causas da obesidade normalmente referidas: Comer comidas ricas ou processadas - este tipo de comidas tem um teor de gordura muito alto, normalmente saturado de gorduras malsas ou prejudiciais; Consumo exagerado de bebidas alcoólicas - o álcool contém demasiadas calorias e as pessoas que bebem muito são, normalmente, muito obesas; Comer em grande quantidade - são muitas as pessoas que pensam que são comendo muito se sentem cheios, provocando um aumento do seu peso; Comer fora muitas vezes - as comidas em restaurantes tendem a ser mais altas em sal, açúcares e gorduras, pois tem-se a tendência de comer vários pratos; Comida de "conforto" - isto normalmente acontece quando se está deprimido ou em baixo e o comer em conforto normalmente tende a elevar o estado de espírito da pessoa; Falta de exercício físico - esta é uma das grandes causas da obesidade, porque por exemplo, muitas pessoas têm trabalhos onde têm que se sentar por largos períodos de tempo. Ver muita televisão, andar muito de carro também podem ajudar no aparecimento da obesidade. Genes - são muitas as pessoas que já estão pre-dispostas a sofrerem de obesidade, porque em si os genes de obesidade da família. Algumas condições genéticas aumentam a sua vontade em comer, sendo por isso muito difícil para estas pessoas conseguirem emagrecer e perder peso com êxito. Combater a obesidade A obesidade, principalmente nos países chamados desenvolvidos, tem aumentado consideravelmente ao longo dos anos, principalmente porque os estilos de vida de hoje em dia são muito diferentes dos estilos de vida de antigamente, digamos, 20 anos atrás, por exemplo. A vida quotidiana urbana alterou-se completamente e hoje em dia existem opções e soluções mais ricas (o que não quer dizer que sejam as melhores para a sua saúde), que têm o objectivo aparente de nos ajudar e rentabilizar melhor o nosso dia-a-dia. Como tal, são inúmeras as formas que existem agora para se perder peso e emagrecer. Dietas de sopas, dietas de carne, dietas de peixe, dietas de frutas e vegetais, dietas de líquidos, dietas de ovos, etc, etc, etc. Muitas destas e outras dietas podem e normalmente dão resultados positivos, na medida em que a pessoa perde mesmo uns quilos de forma muito rápida. O problema com estas dietas é que a pessoa não pode nem consegue continuar com elas por muito tempo e, para além disso, prejudicam muito mais o corpo e a saúde do que se pensa, porque assim que a pessoa deixar uma destas dietas, irá ganhar muito mais peso do que tinha inicialmente. Para que se possa [tratar a obesidade](#) com mais êxito e com menos problemas de saúde, o que os médicos, institutos, e de saúde, nutricionistas e outros profissionais de saúde geralmente recomendam é fazer-se uma dieta equilibrada (quantidades equilibradas de gorduras boas, vegetais, fruta, carnes, peixe, carboidratos, consumir muita água) e fazer exercício físico regularmente. A maior parte das pessoas não quer nada ter de fazer uma dieta equilibrada e muito menos fazer um pouco de exercício físico todos os dias e querem antes uma solução rápida e que lhes dê menos esforço. Isto, simplesmente, não existe! Para já, ainda não se descobriu uma forma concreta de eliminar a obesidade de uma vez por todas através, por exemplo, de um comprimido. É algo que os cientistas estão constantemente a pesquisar e tentar desenvolver, mas para já, isso não é possível. Tratamentos para lidar com a obesidade No entanto, existem tratamentos que podem ajudar a tratar da obesidade, nomeadamente para aquelas pessoas que sejam realmente consideradas obesas ou que tenham um excesso de peso considerado para a sua idade e altura. Um desses tratamentos é o chamado Xenical. O Xenical tem Orlistat como o seu principal ingrediente e é fabricado pela companhia farmacêutica Roche. O Xenical impede que cerca de 30% da gordura consumida seja refeita; seja processada e armazenada pelo organismo. O Xenical faz isto expulsando as gorduras através dos intestinos. No entanto, é necessário continuar com a sua dieta equilibrada e os exercícios físicos regulares. Outra forma de tratar a obesidade, e que também é muito popular, tal como o Xenical, é a cirurgia. As pessoas que são muito obesas e morbidamente obesas são as pessoas preferidas para este tipo de tratamento. Este tipo de cirurgia consiste normalmente em retirar a gordura de certas partes do corpo - normalmente a barriga, nádegas, coxas - ou então colocar como que um cinto que volta do estômago, apertando-o e fazendo com que a pessoa coma muito, sentindo-se cheia muito mais rapidamente. Dessa forma, sentindo-se cheia e comendo menos, a pessoa poderá perder peso. Existem também produtos naturais que dizem fazer perder peso, como cápsulas, certos tipos de chás, etc., mas este tipo de produtos não estão cientificamente comprovados em dar resultados positivos, por isso, comprar estes tratamentos para ajudar no problema da obesidade pode ser um risco que é da responsabilidade da pessoa que os compra. Existe algum tratamento para a obesidade 100% eficaz? Infelizmente não existe nenhum tratamento ou produto que seja 100% eficaz contra a obesidade, daí existirem imensos disponíveis. Normalmente os mais recomendados são sempre os tratamentos de receita médica, como por exemplo o Xenical e, além disso, bem pouco tempo, o Reductil, mas este já não se vende mais. Isto por terem sido

cl clinicamente testados e devidamente aprovados pelas autoridades m&eacute;dicas europeias e mundiais. As cirurgias tamb&eacute;m t&eacute;m o seu grau de sucesso e &eacute;xito, mas s&eacute;o aconselhadas para aquelas pessoas realmente obesas e que j&eacute; tentaram todas as outras formas para emagrecer mas sem terem muito ou qualquer sucesso. Antes de proceder a qualquer compra de tratamentos para a obesidade, consulte o seu m&eacute;dico e confie na sua opini&eacute;o; cada pessoa tem necessidades e objectivos diferentes para tratar a sua obesidade, por isso o m&eacute;dico poder&eacute; indicar-lhe a op&ccedil;&atilde;o ou op&ccedil;&otilde;es mais apropriadas para o seu problema.

&nbsp;

### Sobre o Autor

Gosto de escrever artigos sobre os mais variados temas, desde a disfun&ccedil;&atilde;o er&eacute;ctil, &agrave; obesidade, calv&iacute;cie ou queda de cabelo, desporto (como futebol, principalmente), assuntos religiosos ou espirituais, m&uacute;sica, filmes, entre muitos outros.

Source: <http://www.artigopt.com>