



VEROCARD

o verdadeiro benefício

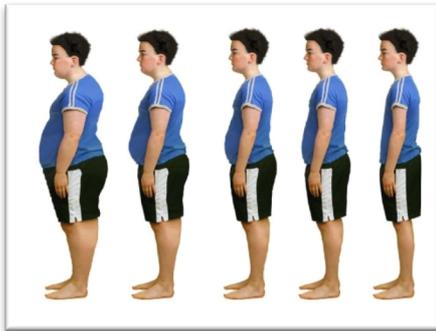


Uma doença silenciosa que pode trazer muitos problemas de saúde!

O que é Obesidade?

Obesidade é uma doença caracterizada pelo aumento do grau de armazenamento de gordura no organismo, deixando o nosso organismo inflamado, aumentando o risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares e diabetes, entre outros problemas de saúde.

Como saber se está Obeso?



O maior problema da obesidade é que uma doença Não Transmissível, que não percebemos que estamos desenvolvendo, só nos incomodamos quando o problema já está instalado!

Com uma conta simples é fácil de entender o porque aumenta tanto o número de obesos: se engordarmos 100g por semana em 1 mês iremos aumentar apenas 500g, mas isso é imperceptível, só que se eu aumentar esse 100g por semana todo mês, ao final de 1 ano já estarei com 6 kg a mais, aí as roupas já estarão apertadas e os problemas de saúde aparecendo!

Aprenda a identificar se tem o risco de desenvolver obesidade e comece o quanto antes a cuidar de sua saúde!

A forma mais simples de identificar se está obeso ou tem o risco de desenvolver obesidade é através do cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC):

$$\text{Índice de Massa Corporal (IMC)} = \frac{\text{Peso (kg)}}{\text{Estatura}^2 (\text{m}^2)}$$

<u>IMC (Índice de Massa Corpórea)</u> <u>Kg/m²</u>	<u>Classificação</u>
< 16,0	Magreza Grau III
16,0 - 16,9	Magreza Grau II
17,0 - 18,4	Magreza Grau I
18,5 - 24,9	Eutrofia
25,0 - 29,9	Sobrepeso
30,0 - 34,9	Obesidade Grau I
35,0 - 39,9	Obesidade Grau II
≥ 40,0	Obesidade Grau III

Como Tratar a Obesidade?

A obesidade é uma doença que não é transmissível, mas sim adquirida por problemas metabólicos e comportamentais.

Para tratar a obesidade é necessário agir em 2 pontos: Comportamento e Metabolismo

Estratégias para mudar o Comportamento Alimentar

- ❶ Pense antes de decidir o que vai comer e se deve comer aquele determinado alimento: lembre-se que é melhor passar vontade de determinado alimento do que se sentir culpado por ter consumido sem ter necessidade. Depois que passar a fase da euforia vai se sentir orgulhoso por ter vencido mais uma tentação!
- ❷ Antes de se servir observe as opções de preparações que tem disponível, muitas vezes agimos por impulso e colocamos alimentos no prato que nem estávamos com vontade, mas depois que começamos a comer nem vamos perceber que comemos sem vontade.
- ❸ Quando se sentir triste, nervoso, preocupado tente se distrair de alguma forma que te traga prazer, evite consumir alimentos que geram mais ansiedade e que podem te viciar como forma de compensar esses sentimentos, os doces e chocolates normalmente são os primeiros que temos vontade, mas seu consumo irá aumentar ainda mais a ansiedade pelo processo fisiológico que tem em nosso organismo, podendo levar a compulsão!
- ❹ Faça as refeições em ambientes calmos, não coma com pressa, tenha tempo para mastigar e saborear os alimentos, isso aumenta sua sensação de saciedade e lhe dará mais prazer mesmo com menor quantidade de alimentos.
- ❺ **NÃO FAÇA REGIME, FAÇA DIETA:** regime significa restrição e isso pode ter um peso



emocional muito grande, podendo fazer você desistir do processo de mudança de hábitos, enquanto que DIETA é um termo em latim que significa “modo de vida”, se começar pouco a pouco mudar seu comportamento, logo estará em dieta sem

perceber, com isso chegará ao seu objetivo e o melhor conseguirá manter seus resultados de forma duradoura e consistente, sem o efeito sanfona!

Estratégias para mudar o Metabolismo

- ✓ Reduza o consumo de alimentos que podem inflamar seu organismo, como: frituras, gorduras, açúcar, refrigerante, embutidos, enlatado e a maioria dos produtos industrializados.
- ✓ Aumente o consumo de nutrientes: verduras, legumes e frutas auxiliam no emagrecimento não só porque têm menor teor calórico, mas sim por conter grande quantidade de vitaminas, minerais e fibras, com isso tem uma ação antioxidante que auxilia no processo antiinflamatório.
- ✓ Aumente o consumo de água: a água além de ser essencial para a hidratação do nosso corpo, também participa da maioria dos processos metabólicos, dentre eles o de queima de gordura.
- ✓ Substitua os alimentos refinados pelos integrais: os alimentos integrais na maioria das vezes possuem um valor calórico até maior que o refinado, portanto seu benefício no emagrecimento é por manter os nutrientes que irão ajudar no processo metabólico de queima de gordura e por conter maior teor de fibras aumenta a saciedade e melhora a função intestinal.
- ✓ Seja mais ativo: se movimente, qualquer exercício pode ajuda no emagrecimento, não apenas por aumentar o gasto calórico, mas pela produção de hormônios que dão mais saciedade, melhora ansiedade e dão sensação de bem-estar, naturalmente irá auxiliar na redução de consumo daqueles alimentos que viciam.

