



OBESIDADE E A COVID-19



@alunoscontraocorona

O QUE É OBESIDADE?

O critério para obesidade atualmente é por IMC, estimado por meio da relação entre peso e altura.

CLASSIFICAÇÃO (ACIMA DO PESO)

IMC ABAIXO DE 18,5KG/M ²	DESNUTRIÇÃO
IMC DE 18,5 A 24,9KG/M ²	EUTROFIA (NORMAL)
IMC DE 25 A 29,9KG/M ²	SOBREPESO
IMC DE 30 A 34,9KG/M ²	OBESIDADE GRAU I
IMC DE 35 A 39,9KG/M ²	OBESIDADE GRAU II
IMC ACIMA DE 40KG/M ²	OBESIDADE GRAU III



OBESIDADE NO BRASIL

O número de obesos na população vem crescendo nos últimos anos. De acordo com dados do Ministério da Saúde, dentre março e abril de 2020, incluindo indivíduos jovens, na população brasileira:



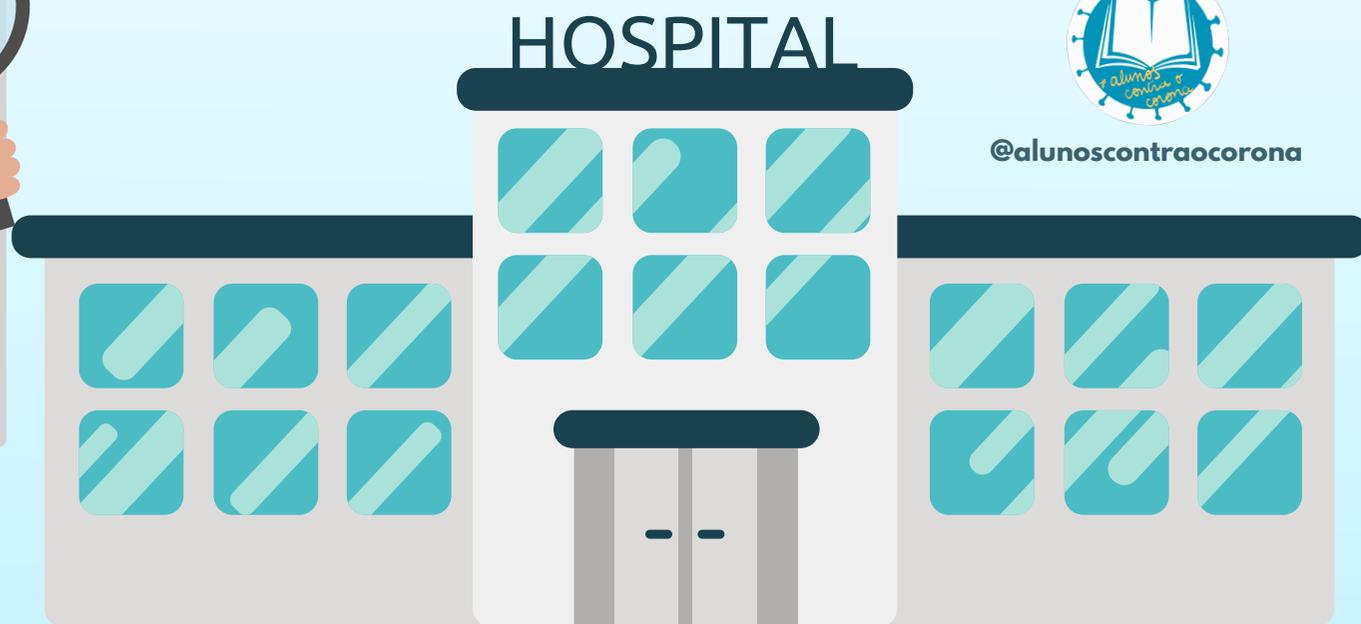
@alunoscontraocorona

20% ESTÁ OBESA
56% EM SOBREPESO

Estudos recentes de pesquisadores franceses mostram que a obesidade é a condição crônica que mais leva pessoas a serem hospitalizadas ao serem infectadas pelo Sars-Cov-2.

O instituto Lille Pasteur, na França, examinou 124 pacientes internados com a COVID-19. A pesquisa demonstrou que 47,6% eram obesos.

Desses 124 pacientes, 85 precisaram de ventilação mecânica, e a proporção desse uso foi maior em obesos graves.

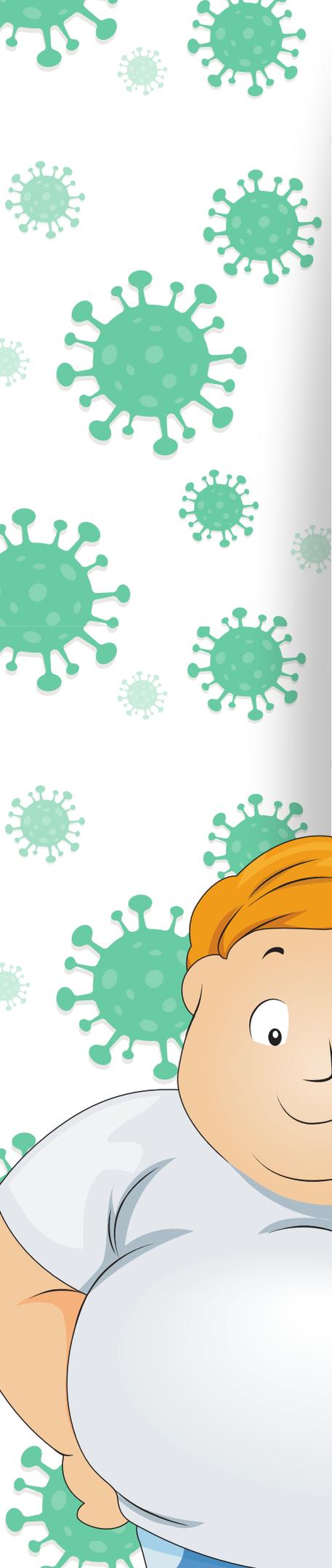


POR QUE A OBESIDADE TEM ESSE EFEITO?

Não existe só uma resposta pra isso! Sabe-se, por exemplo, que pacientes obesos apresentam maior chance de desenvolver hipertensão e diabetes, doenças ligadas a manifestações mais graves da COVID-19.

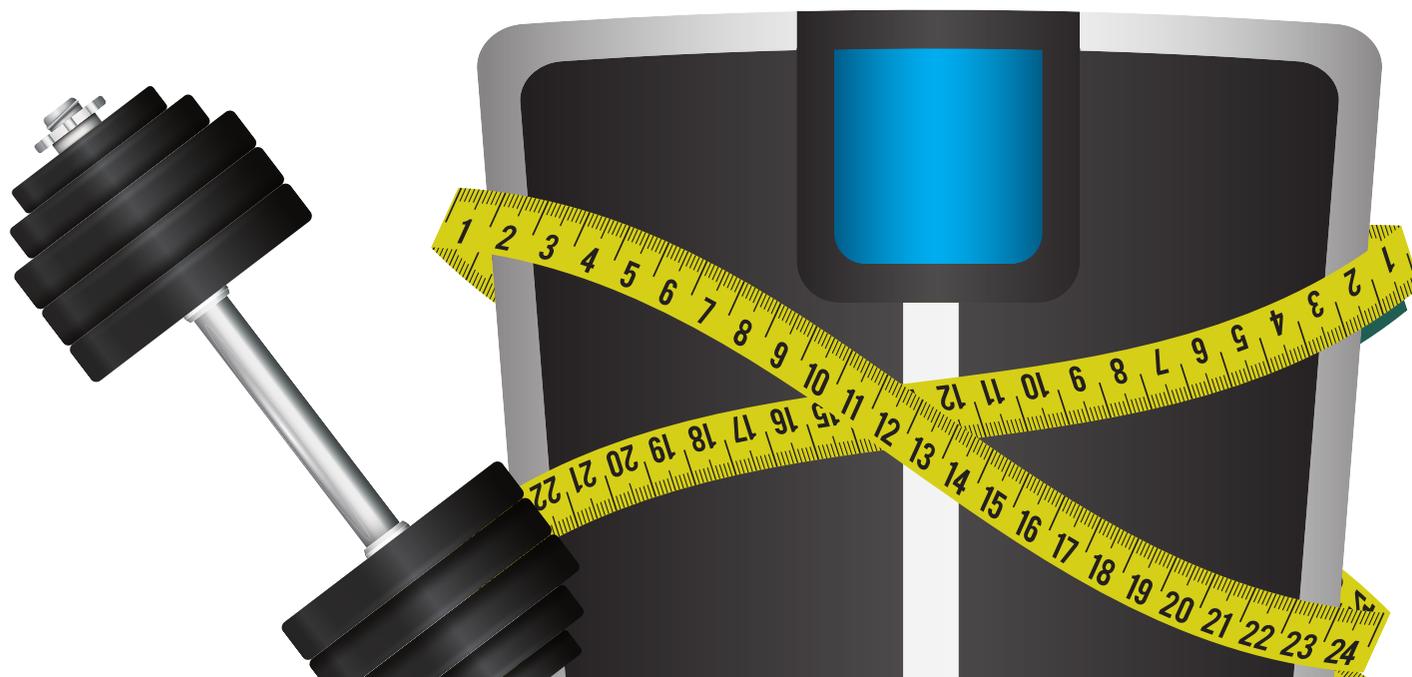


@alunoscontraacorona



POR QUE A OBESIDADE TEM ESSE EFEITO?

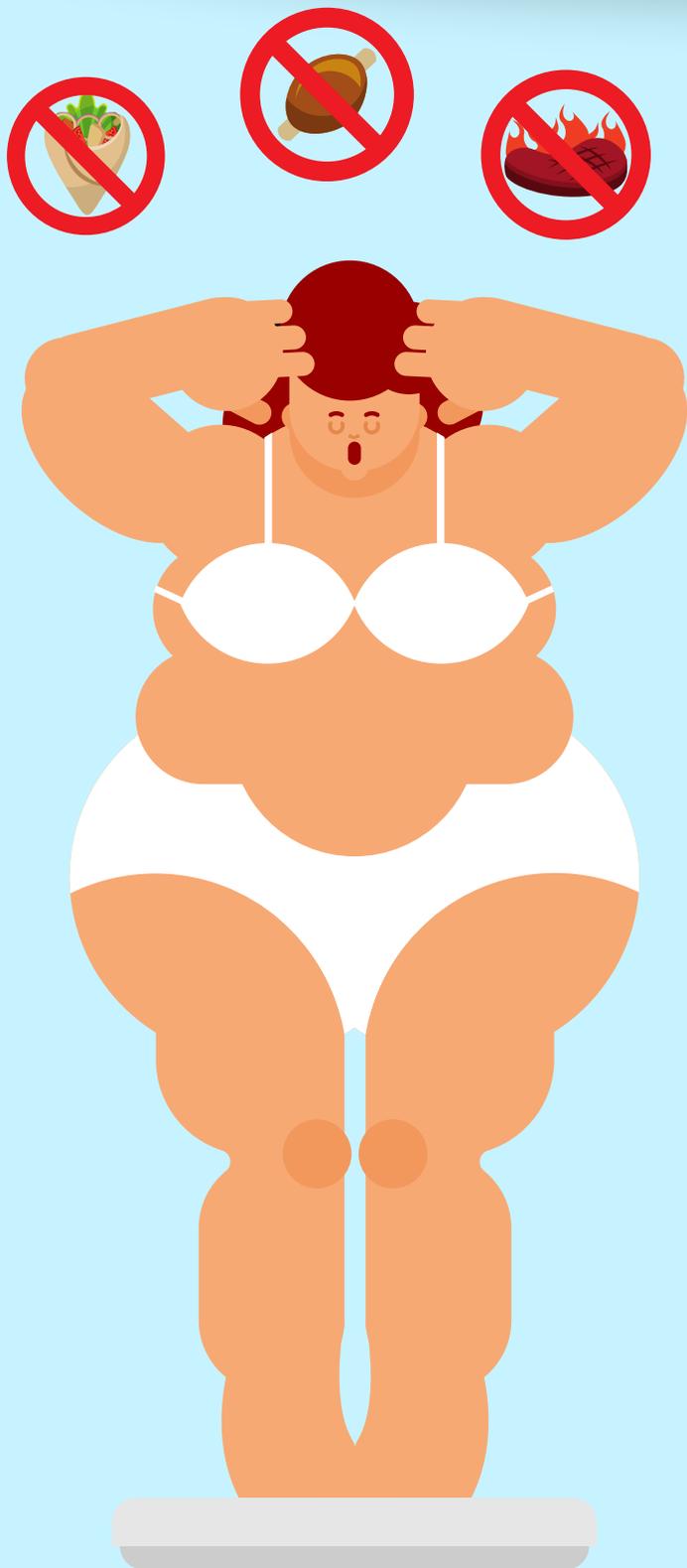
Além disso, a obesidade por si só causa estado de inflamação no corpo. Algumas das complicações da COVID-19, como formação de coágulos e trombose, se ligam diretamente a um estado de **inflamação exacerbada**. A obesidade também altera sabidamente a resposta imune pelo aumento de adipócitos (células que armazenam gordura)



DEVO ENTRAR EM UMA DIETA EXTREMA PARA DIMINUIR O RISCO DE COMPLICAÇÃO DA COVID?



@alunoscontraocorona



A principal recomendação de especialistas é que as pessoas se alimentem na pandemia com dietas balanceadas com boa quantidade de frutas, legumes e verduras.

Tente também evitar os alimentos ultra-processados e reduzir o sal, mas sem dietas extremamente restritivas.

A restrição extrema irá baixar sua imunidade e prejudicar seu sistema de defesa ao invés de ajudar.

SOU OBESO E ESTOU COM MEDO DA COVID-19. O QUE POSSO FAZER?

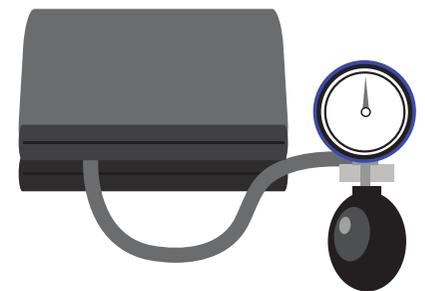
Tentar manter uma alimentação saudável e balanceada



Se possível tente também se exercitar dentro de casa



Realizar o controle da glicemia e da pressão arterial



já ajuda a diminuir os riscos para outras complicações da Covid-19

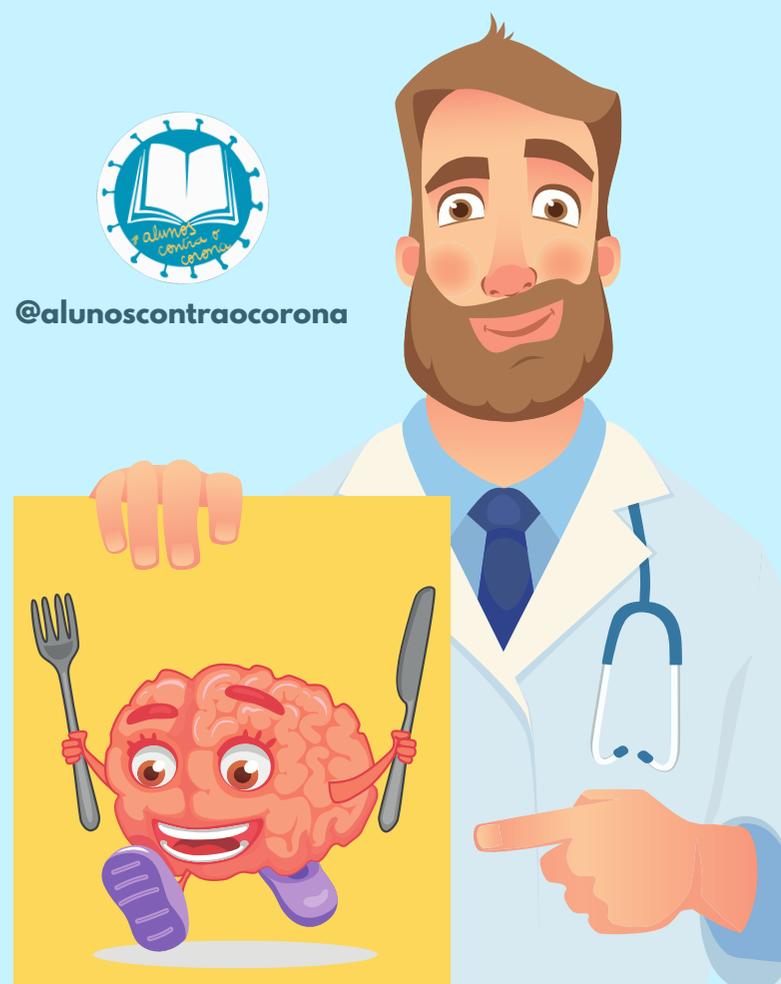
Lembre-se:

A obesidade é fator de risco para diversas doenças, não apenas a COVID-19.

Se puder, procure um nutricionista e tente adotar um modo de vida mais saudável não apenas durante a pandemia, mas durante toda a vida!



@alunoscontraocorona



REFERÊNCIAS

<https://saudebrasil.saude.gov.br/ter-peso-saudavel/porque-a-obesidade-e-um-fator-de-risco-para-pessoas-com-coronavirus> . Acesso em 28/06/2020.

<https://www.pasteur-lille.fr/accueil/>
Acesso em 28/06/2020.

