



OBESIDADE

Considera-se obeso o indivíduo que possui excesso de tecido adiposo (gordura) no organismo. Na doença cardiovascular, o excesso de gordura corporal é considerado fator de risco predisponente, estando freqüentemente associado a outros fatores de risco, tais como hipertensão, dislipidemia, diabetes, gota, etc., o que agrava mais ainda sua nocividade.

É muito importante a perda de peso, caso você esteja acima do peso estimado para sua estatura, idade, sexo e atividade. Há casos em que apenas o controle da obesidade atua positivamente sobre a hipertensão e o diabetes.

• **Você poderá saber o seu peso ideal máximo aplicando a seguinte fórmula: sua estatura ao quadrado multiplicada por 24.9 para ambos os sexos.**

Recomendações nutricionais

Devem ser evitados nas refeições alimentos que contenham:

AÇÚCARES

Açúcar branco, mascavo, cristal, glicose, sacarose, mel, melado, maltose e xarope.

• **Não usar doces dietéticos à vontade, pois, apesar de não conterem açúcar, possuem calorias. Exemplo: chocolate *diet*. Somente a gelatina *diet* e os refrigerantes *lights* poderão ser consumidos com mais liberdade. Por isso, seja um leitor de rótulos.**

GORDURAS

Alimentos fritos, pasteleria, preparações ricas em gordura hidrogenada, margarinas, maioneses, gordura de coco e dendê, manteiga de cacau, salgados, embutidos, curtidos, patês, frios, carnes de porco, alguns tipos de carnes de segunda, vísceras e frutos do mar, leite integral, manteiga, creme de leite, creme chantili, queijos amarelos, gema de todos os ovos e ovas de peixe.

Recomendações gerais

Prefira adoçantes artificiais.

Use óleo vegetal líquido de canola, açafraão, oliva (azeite), girassol ou soja moderadamente (máximo de uma colher de sopa ao dia).

O café poderá ser usado, com moderação, nas pequenas refeições com adoçante (utilize sempre filtro de papel para fazê-lo).

Dê preferência às carnes brancas (peixe, frango e peru) sem peles e em preparações simples (assados, grelhados, cozidos e ensopados).

Use carne de vitela preferencialmente à carne vermelha (carnes magras e sem gorduras aparentes).

A clara do ovo poderá ser consumida normalmente.

Aumente a ingestão de fibras, através de frutas, legumes e cereais integrais como aveia e farelo de aveia.

Não combine massas ou cereais ou batatas e similares na mesma refeição e, além disso, modere as quantidades desses alimentos.

As verduras (folhosas) poderão ser consumidas à vontade.

Inicie atividade física compatível e com orientação de profissional especializado.

ATENÇÃO

Essas recomendações não dispensam a utilização de uma orientação mais detalhada sobre as necessidades calóricas e as proporções de nutrientes individualizadas, que poderá ser obtida com o nutricionista.



HOSPITAL

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Mahan, L.K., Scott-Stump, S. Krause. *Alimentos, nutrição e dietoterapia*. São Paulo: Roca, 1998.
Franco, G. *Tabela de composição dos alimentos*. Rio de Janeiro: Ateneu, 1989.

Weiss, S.E. *Alimentos saudáveis, alimentos perigosos: guia prático para uma alimentação rica e saudável*. Reader's Digest Association, 1998.

© Direitos reservados ao Pró-Cardíaco S.A. Proibida a reprodução total ou parcial.