

CURIOSIDADES

CURIOSIDADES



- Para gastar o equivalente às calorias ingeridas num “super menu” com sobremesa...
 - ... teria de correr uma meia-maratona!
- Há cerca de 40 anos, uma criança de 10 anos de idade pesava em média...
 - ... quase 5 kg menos do que actualmente.
- Um aumento de 900 gramas no peso aumenta o risco de osteoartrose em...
 - ... 11%.
- Na Suécia, as mulheres obesas estão cerca de 2 vezes mais...
 - ...de “baixa” no emprego, comparativamente a mulheres sem excesso de peso.
- Uma criança obesa de 4 anos tem uma probabilidade de 20% de se tornar um adulto obeso, enquanto...
 - ... uma criança de 6 anos uma probabilidade de 50% de se tornar um adulto obeso. Por sua vez, um adolescente obeso tem uma probabilidade de 80% de se tornar um adulto obeso.
- A maioria das despesas de saúde associadas à obesidade são devido a...
 - ... despesas com medicamentos (43%)

- A obesidade durante a gravidez está associada a...
 - ...um aumento de malformações fetais
- A perda de 10 kilogramas de peso reduz...
 - ...em 10% o colesterol das LDL em 15%, os triglicéridos em 30% e aumenta o colesterol da HDL em 8%.
- Comparativamente a uma criança da geração anterior, uma criança média hoje é...
 - ... mais pesada e menos apta fisicamente.
- Nas crianças dos 7 aos 9 anos de idade...
 - ...a prevalência da pré-obesidade e da obesidade em Portugal é de cerca de 31,6%, sendo que as crianças do sexo feminino apresentam valores superiores às do sexo masculino.
- A prevalência da obesidade a nível mundial é tão elevada que a OMS...
 - ... considerou esta doença como a epidemia global do século XXI..
- A dose de exercício recomendada para as crianças e adolescentes...
 - ... é de 60 minutos de actividade física moderada na maioria dos dias da semana, de preferência diariamente
- Num estudo em que os participantes foram sobre-alimentados...
 - ...com mais 1000 kcal por dia, durante 8 semanas, os sujeitos que menos peso acumularam foram os que registaram um aumento do dispêndio energético não associado ao exercício, incluindo actividades do dia-a-dia, contracções musculares posturais e actividade física espontânea e involuntária (p.ex., tiques e pequenos movimentos).
- Uma pessoa com um IMC (Índice de Massa Corporal) acima de 30 kg/m²...
 - ...e um Perímetro da Cintura acima de 102 cm (homens) e 88 cm (mulheres) tem um risco acrescido de desenvolver diabetes tipo II, hipertensão e doença das artérias coronárias.

- Em 1997, a OMS reconheceu a obesidade mórbida como um doença...
- ... reformulando esta posição em 2005, altura em que todos os graus de obesidade passaram a ser considerados de igual forma. O obesidade é actualmente classificada pela OMS como uma "doença crónica não-transmissível.
- A obesidade abdominal e visceral, que é visível pelo abdómen proeminente ("barriga") de muitos homens...
- ... está na origem de várias complicações metabólicas, como a diabetes tipo II, doenças cardiovasculares como a hipertensão arterial, a doença coronária e a doença vascular cerebral.

Referências bibliográficas: <http://www.publico.clix.pt/pesoemedia//>

Trabalho realizado por:
Mariana Oliveira e Patrícia Meira
DECCN@utas – 5º-4ª