

FLUXO DE OBESIDADE

OBESIDADE

Exames para serem solicitados para pacientes obesos

-Glicemia de jejum
-Lipidograma
-TSH
-TGP
-Creatinina
-Ac. úrico

- Se houver suspeita de **Sind de Cushing ou Acromegalia**; solicitar Cortisol Urinário de 24 h e dosagem de IGF1 respectivamente.

- Encaminhamento para nutricionista
- Educador físico

2

IMC= Peso / altura

Normal= <25 kg/m
Sobrepeso = 25-29.9kg/m
Obesidade G1= 30-34.9/m
Obesidade G2= 35-39.9/m
Obesidade mórbida ≥ 40

Obesidade mórbida e obesidade G2 com comorbidades podem ser encaminhados para **cirurgia bariátrica e nutrição bariátrica**

Medicamento

Orlistat 120 mg (Lipblock®/Listat®/Xenical®) - junto com refeições
Sibutramina 10-25 mg as 10h (receituário B2)

Orientações para obesos

Três refeições (café da manhã, almoço e jantar) e dois lanches saudáveis por dia
Ficar atento aos rótulos dos alimentos e escolher aqueles com menores quantidades de gorduras trans
Evitar refrigerantes e sucos industrializados, bolos, biscoitos doces e recheados, sobremesas doces e outras guloseimas
Dar preferência ao consumo de água nos intervalos das refeições
Fazer pelo menos 30 minutos de atividade física todos os dias
Aqueles com tendência a obesidade ou com perfil familiar devem fazer 45-60 minutos de atividade física de intensidade moderada por dia; os que foram obesos e perderam peso devem fazer 60-90 minutos para evitar recuperar o peso

As recomendações para prevenção de obesidade são as seguintes

Três refeições (café da manhã, almoço e jantar) e dois lanches saudáveis por dia. Não pular as refeições
Evitar comer entre as refeições
Ficar atento aos rótulos dos alimentos e escolher aqueles com menores quantidades de gorduras trans
Evitar refrigerantes e sucos industrializados, bolos, biscoitos doces e recheados, sobremesas doces e outras guloseimas
Dar preferência ao consumo de água nos intervalos das refeições
Fazer pelo menos 30 minutos de atividade física todos os dias
Porém, aqueles com tendência a obesidade ou com perfil familiar, devem fazer 45-60 minutos de atividade física de intensidade moderada por dia; os que foram obesos e perderam peso devem fazer 60-90 minutos para evitar recuperar o peso
Mesmo em idosos a prática de atividades físicas e exercícios podem prevenir o ganho de peso e a obesidade
Evitar o consumo excessivo de bebidas alcoólicas

Tabela IX. Critérios diagnósticos de síndrome metabólica

Critérios	Definição
Obesidade abdominal	
Homens	
Branco de origem europeia e negros	≥ 94 cm
Sul-asiáticos, ameríndios e chineses	≥ 90 cm
Japoneses	≥ 85 cm
Mulheres	
Branca de origem europeia, negra, sul-asiática, ameríndia e chinesa	≥ 80 cm
Japonesa	≥ 90 cm
HDL-colesterol	
Homens	< 40 mg/dl
Mulheres	< 50 mg/dl
Pressão arterial	
Sistólica	≥ 130 mmHg ou tratamento para hipertensão arterial
Diastólica	≥ 85 mmHg ou tratamento para hipertensão arterial
Triglicérides	
	≥ 150 mg/dl
Glicemia	
Jejum	≥ 100 mg/dl