



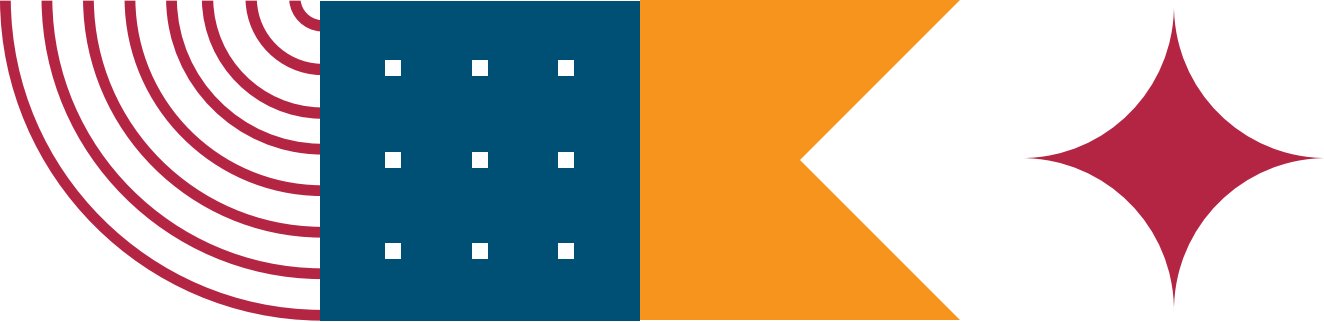
O que é obesidade?

A obesidade é um tema que tem ganhado cada vez mais destaque nas discussões sobre saúde pública no Brasil e no mundo.

Ela é caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura corporal a um ponto que pode afetar negativamente a saúde de uma pessoa. Geralmente, avalia-se através do Índice de Massa Corporal (IMC), que relaciona peso e altura para classificar os diferentes graus de obesidade.

Em 2025, a estimativa era de que 2,3 bilhões de adultos ao redor do mundo estavam acima do peso, sendo 700 milhões de indivíduos com obesidade, isto é, com um índice de massa corporal (IMC) acima de 30.





De acordo com a [Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e Síndrome Metabólica \(ABESO\)](#), no Brasil, essa doença aumentou 72% nos últimos treze anos, saindo de 11,8% em 2006 para 20,3% em 2019.

Mais do que uma preocupação com a estética, a obesidade é um desafio complexo, que vai muito além da questão do peso. Ela representa um fator de risco significativo para uma série de condições de saúde que podem ser tanto debilitantes quanto fatais.

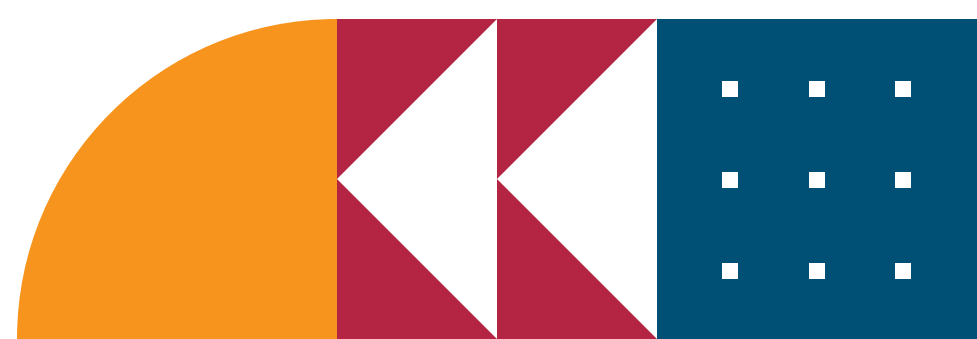
Por isso, é fundamental compreendê-la não apenas como um problema individual, mas como uma doença crônica que requer prevenção e tratamento adequados, bem como o apoio social e médico. Continue a leitura e saiba mais!



Quais são as **principais causas** da obesidade?

A obesidade é a consequência de uma combinação complexa de fatores genéticos, ambientais, psicológicos e de estilo de vida. Porém, o motivo básico é o desequilíbrio entre as calorias consumidas e as calorias gastas.

Com a modernização, passamos a andar menos, subir e descer menos escadas, trabalhar sentados, e outros hábitos que nos levam ao sedentarismo. Além disso, a falta de tempo faz com que busquemos uma alimentação mais rápida que muitas vezes não é saudável. Tudo isso contribuiu para o aumento dos casos.





Tipos de obesidade

Obesidade abdominal

A obesidade abdominal, também chamada de obesidade central e obesidade troncular, acontece quando há uma concentração excessiva de gordura visceral na região que cerca o estômago e abdômen.

Um estudo realizado por pesquisadores da Universidade Federal de São Carlos (UFSCar) em parceria com a University College London, no Reino Unido, concluiu que o acúmulo de gordura abdominal associado à perda de massa muscular representa um aumento de 83% no risco de morte em comparação a pessoas que não apresentam as duas condições.

A distribuição de gordura abdominal é influenciada pelo sexo: o homem tem, em média, o dobro da quantidade de gordura abdominal em relação à mulher antes da menopausa.

Quanto maior a medida da circunferência abdominal, maior o risco de doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2 e mortalidade por todas as causas. Os parâmetros de circunferência abdominal que apresentam riscos são:

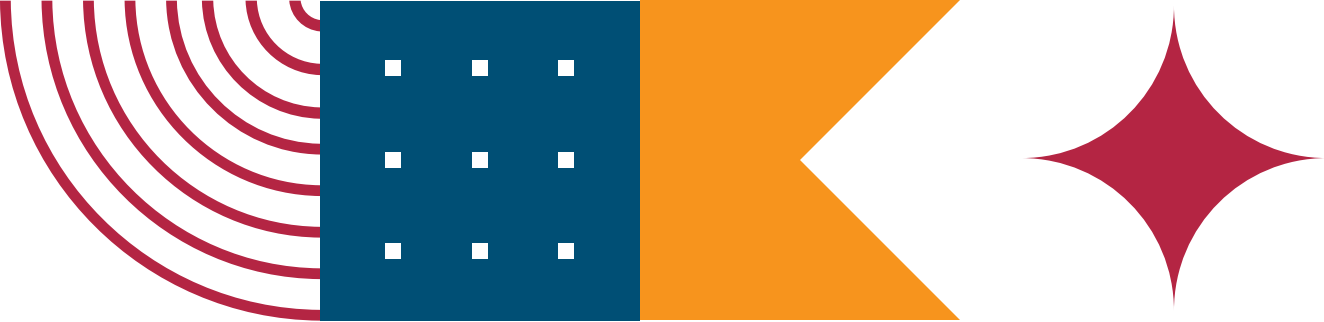


**> 80,0 cm
para mulheres**



**> 94,0 cm
para homens**





Obesidade periférica

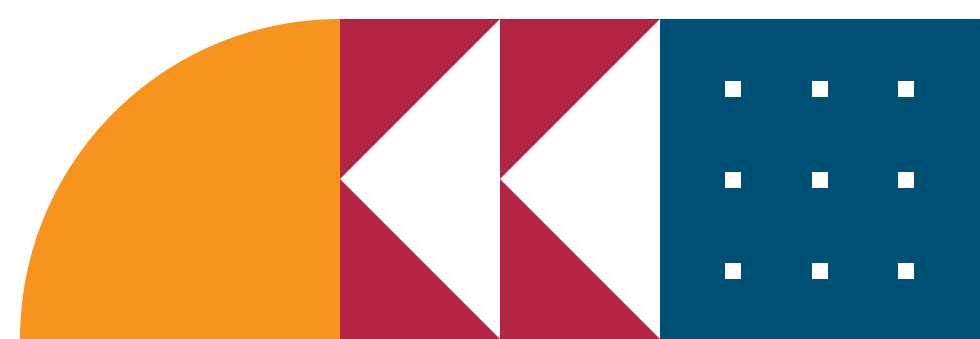
Diferentemente da obesidade abdominal, a obesidade periférica é mais comum em mulheres. Nela, a gordura é acumulada nos quadris, coxas e nádegas, trazendo a chamada “forma de pera”.

Essa distribuição tende a sobrecarregar articulações e trazer problemas circulatórios, nos joelhos, insuficiência venosa etc.



Obesidade homogênea

Como o nome sugere, a obesidade homogênea acontece quando a gordura não fica acumulada em uma área específica do corpo. Ela demora mais a ser percebida, principalmente porque não gera grande impacto na condição física. Com isso, tende a ser mais ignorada, tornando-se também muito perigosa.





Graus de obesidade e relação com o IMC (kg/m²)

Obesidade grau 1

A obesidade grau 1 compreende IMC de 30,00 a 34,99, e apresenta risco elevado de comorbidades.

Obesidade grau 2

A obesidade grau 2 compreende IMC de 35,00 a 39,99, e apresenta risco muito elevado de comorbidades.

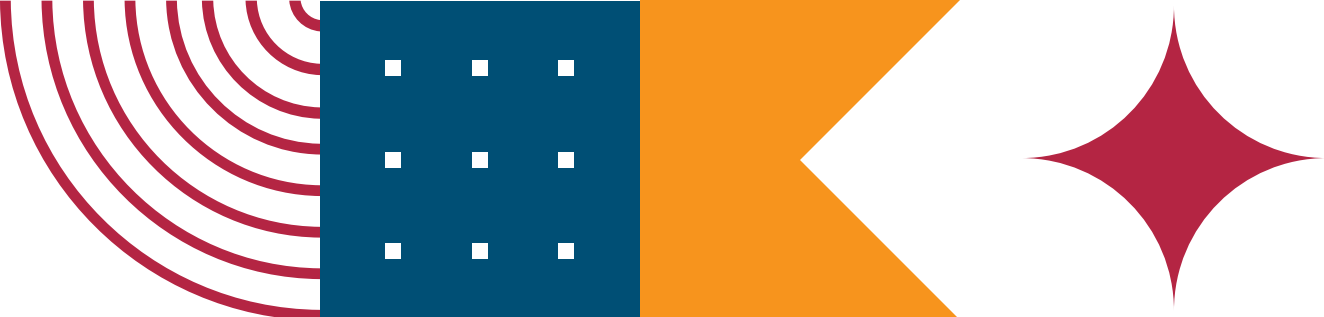
Obesidade grau 3

Já a obesidade de grau 3 contempla IMC igual ou maior que 40,00, com risco muitíssimo elevado de comorbidades.

Vale lembrar que o ideal para idosos (60 anos +) é um IMC entre 22,00 e 27,00, pelo risco de sarcopenia (diminuição de massa, força e desempenho muscular e de incapacidade física).

Além disso, o IMC não difere massa gordurosa de massa magra.





Como prevenir e cuidar da obesidade

Para prevenir e cuidar da obesidade, comece conferindo a nossa calculadora gratuita de IMC.

Clique aqui!

E seja qual for o resultado, lembre-se que o básico sempre funciona: pratique exercícios físicos regularmente, alimente-se de forma saudável, mantenha-se hidratado, durma bem e repita o processo.

E conte com os nossos conteúdos para te ajudar nesse e todos os outros âmbitos da saúde.

Vale conferir também o nosso [**quiz sobre alimentação saudável**](#), um jeito fácil e divertido de testar seus conhecimentos, e o nosso [**guia para aprender a ler rótulos de alimentos**](#).

