

Informações ao paciente da BMJ

Última publicação: Mar 17, 2020

Obesidade - medicamentos e cirurgia

Se você é obeso, pesa muito mais do que é saudável para você. Esse é o resultado da ingestão regular de mais calorias do que seu corpo utiliza. As calorias extras são armazenadas como gordura.

Você pode usar nossas informações para conversar com seu médico e decidir quais são os melhores tratamentos para você.

O que é obesidade?

Ser obeso significa estar muito acima do peso. Isso pode aumentar muito a chance de problemas graves de saúde, como diabetes, pressão alta, artrite, doenças cardíacas e alguns tipos de câncer.

Perder peso não é fácil. Se a mudança na dieta e a prática de exercícios não estiverem ajudando a perder peso suficiente, o médico poderá sugerir que você tome **medicamentos para perda de peso**. E se o seu peso estiver colocando sua saúde em alto risco, o médico poderá recomendar **uma cirurgia para perda de peso**.

Quando os médicos falam sobre atingir um peso "saudável", eles querem dizer chegar a um peso que diminua o risco desses problemas de saúde. Não se trata de quão magro você gostaria de parecer.

A maioria dos médicos usa o índice de massa corporal (IMC) para determinar se uma pessoa está em um peso saudável. Seu IMC é um número único calculado com base em sua altura e seu peso.

Os médicos dizem que uma pessoa é obesa se seu IMC for igual ou superior a 30. Se alguém tiver um IMC de 40 ou mais, os médicos dizem que a pessoa é extremamente obesa.

Quais tratamentos funcionam?

Para perder peso, você precisa ingerir menos energia, na forma de alimentos e bebidas, do que consome. Muitas pessoas fazem isso por meio de um programa de perda de peso que combina:

Obesidade - medicamentos e cirurgia

- fazer uma dieta de baixa caloria. Há muitas dietas que você pode seguir. Mas as pesquisas sugerem que dietas com baixo teor de carboidratos ou de baixo índice glicêmico podem funcionar melhor.
- exercitar-se regularmente, e
- fazer terapia comportamental para ajudá-los a mudar a forma como se alimentam e se exercitam.

Algumas pessoas também tomam **medicamentos** para ajudar a perder peso. Mas eles ainda precisam seguir uma dieta de baixa caloria e fazer exercícios regularmente. Esses medicamentos também podem ter efeitos colaterais.

Se o seu peso estiver colocando sua saúde em alto risco (por exemplo, se você estiver extremamente acima do peso ou se não conseguir respirar adequadamente), talvez seja necessário perder peso rapidamente por meio de **cirurgia**. Mas isso geralmente é usado como último recurso.

Medicamento

Atualmente, existem apenas alguns medicamentos que podem ser prescritos para perda de peso. O mais comumente prescrito é o **orlistat**.

O Orlistat não faz com que você deixe de sentir fome, mas impede que seu corpo absorva parte da gordura dos alimentos que você ingere. Quando você toma orlistat, cerca de um terço da gordura ingerida é eliminada diretamente do corpo nas fezes.

Tomar orlistat enquanto segue uma dieta de baixa caloria e se exercita regularmente pode aumentar sua chance de perder cerca de 5% do peso corporal ao longo de um ano.

A maioria das pessoas que toma orlistat apresenta alguns efeitos colaterais, o que pode desencorajá-las a tomar o medicamento. Elas incluem:

- um vazamento oleoso de seus intestinos
- diarreia que surge muito rapidamente
- gases frequentes, e
- náuseas e vômitos.

Talvez seja possível evitar esses efeitos colaterais certificando-se de que suas refeições não contenham mais de 30% de gordura. Isso significa que, para cada 100 gramas de alimento que você ingere, não mais do que 30 gramas devem ser de gordura. Converse com seu médico ou com um nutricionista sobre como fazer isso.

O orlistat pode impedir a absorção de vitamina D, vitamina E, vitamina K e betacaroteno (vitamina A). Seu médico pode recomendar suplementos vitamínicos.

O liraglutide é um medicamento normalmente usado para tratar diabetes. Mas, às vezes, é prescrito para ajudar as pessoas a perder peso. Os efeitos colaterais podem incluir tontura e dor de estômago

Obesidade - medicamentos e cirurgia

Talvez você já tenha ouvido falar de um medicamento para perda de peso chamado **lorcaserin**. Ele não é usado em muitos países, inclusive no Reino Unido, nos EUA e na União Europeia, porque não é considerado seguro. A lorcaserina tem sido associada ao aumento do risco de câncer.

Se lhe foi receitado lorcaserin, você deve conversar com seu médico sobre outros tratamentos.

Cirurgia para perda de peso (bariátrica)

Se você for extremamente obeso, a cirurgia para diminuir o estômago pode ajudá-lo a comer menos e a perder peso. Isso é chamado de cirurgia para perda de peso, ou cirurgia bariátrica.

A cirurgia para perda de peso é uma operação de grande porte. Seu médico precisará certificar-se de que você atende a determinados requisitos antes de considerar a cirurgia.

Em geral, a cirurgia é feita somente se o seu peso for perigoso para a saúde e se você já tiver tentado outras formas de perder peso. Você precisa seguir uma dieta rigorosa após a operação.

Há vários tipos de cirurgia para perda de peso. Os principais são:

- **bypass gástrico:** O cirurgião grampeia uma pequena bolsa na parte superior do estômago. O intestino delgado é cortado da parte inferior do estômago, encurtado e recolocado na bolsa. O resto de seu estômago está fechado
- **banda gástrica:** Uma banda ajustável faz uma pequena bolsa na parte superior de seu estômago
- **desvio biliopancreático:** A parte inferior de seu estômago é removida para que seu estômago fique menor. Seu intestino delgado é encurtado e recolocado no estômago
- **gastrectomia em manga:** essa operação fecha três quartos do estômago, deixando um tubo estreito.

As pessoas podem perder muito peso após a cirurgia de perda de peso, sendo que algumas perdem entre 40% e 100% do excesso de peso corporal. Pessoas com diabetes tipo 2 ou pressão alta às vezes descobrem que essas condições melhoram muito após a cirurgia.

A quantidade de peso que você perde depende do que você come e da quantidade de exercícios que você faz após a cirurgia. A cirurgia não funciona para todos. Algumas pessoas não perdem nenhum peso ou voltam a ganhar a maior parte dele.

Você terá que mudar a forma como se alimenta após a cirurgia, pois só poderá comer uma pequena quantidade antes que seu estômago fique cheio. Algumas pessoas têm problemas com a digestão, incluindo náusea, diarreia, constipação, indigestão e azia. Talvez você também precise tomar suplementos para garantir a ingestão de todas as vitaminas necessárias.

Algumas pessoas têm problemas decorrentes da cirurgia, como infecções, sangramento e pneumonia. Ser tratado por um cirurgião experiente e em um hospital onde os cirurgiões fazem muitas operações para obesidade reduz a chance de problemas.

Obesidade - medicamentos e cirurgia

Há uma pequena chance de você morrer durante a cirurgia ou logo depois. Cerca de três em cada 1.000 pessoas morrem durante a cirurgia ou no mês seguinte.

Para reduzir a chance de problemas durante e após a cirurgia, talvez seja necessário perder algum peso antes da operação. Também é melhor parar de fumar antes da cirurgia.

O que vai acontecer comigo?

Se você for obeso, os benefícios de perder peso são muitos. Você se sentirá melhor e terá uma chance muito menor de ter problemas graves de saúde, incluindo doenças cardíacas, câncer, diabetes e artrite. Perder peso pode ser difícil, mas medicamentos ou cirurgia podem ajudar algumas pessoas.

Informações do paciente da *BMJ Best Practice* de onde esta ficha é derivada e atualizada regularmente. A versão mais recente do Best Practice pode ser encontrada em bestpractice.bmj.com. Esta informação destina-se a uso por profissionais de saúde. Ela não substitui orientações médicas. É fortemente recomendado que você verifique, de maneira independente, as informações contidas neste material e, caso você tenha algum problema de saúde, consulte seu médico.

Consulte os termos de uso completos da BMJ em: bmj.com/company/legal-information. A BMJ não faz nenhuma declaração, condição, justificativa ou garantia, de maneira expressa ou implícita, de que este material é preciso, completo, atualizado ou adequado para quaisquer fins específicos.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos os direitos reservados.

