

Informações ao paciente da BMJ

Última publicação: May 20, 2025

Obesidade - dieta e exercício

Obesidade significa ter mais gordura corporal do que é saudável. Isso geralmente acontece quando você ingere mais calorias do que seu corpo usa como energia. Essas calorias extras são armazenadas como gordura.

Perder peso exige tempo e esforço, além de exigir mudanças na dieta e no nível de atividade. Embora possam ser desafiadoras, essas mudanças ajudarão você a se sentir melhor e a reduzir o risco de sérios problemas de saúde.

Você pode usar essas informações para conversar com seu médico sobre qual abordagem para perda de peso é melhor para você.

O que é obesidade?

Ser obeso significa estar muito acima do peso. Isso pode aumentar muito as chances de problemas graves de saúde, como

- diabetes
- Hipertensão arterial
- artrite
- câncer, e
- doenças cardíacas.

A obesidade acontece quando você ingere mais calorias do que seu corpo usa. Essas calorias extras são armazenadas como gordura, levando ao ganho de peso. Os tipos de alimentos que você ingere, o tamanho das porções e o quão ativo você é desempenham um papel no ganho de peso.

As escolhas de estilo de vida são a principal causa da obesidade. Você pode pensar que a obesidade é causada por outra coisa, como um metabolismo lento. É verdade que algumas pessoas ganham peso com mais facilidade do que outras devido à genética. Problemas hormonais, medicamentos e condições genéticas específicas também podem causar ganho de peso em algumas pessoas. Mas eles não causam obesidade por si só.

A maioria dos médicos usa o **índice de massa corporal** (IMC, abreviadamente) para descobrir se você está com um peso saudável. Seu IMC é um único número calculado

com base na sua altura e peso. Os médicos dizem que alguém é obeso se o IMC for 30 ou superior.

Quais são os sintomas da obesidade?

Se você é obeso, carrega muito peso extra em seu corpo. Carregar esse peso extra pode fazer com que você se sinta cansado, com falta de ar ou com dores nas articulações. Também pode ocorrer irritação da pele nas dobras cutâneas. Se você é mulher, pode descobrir que seus períodos se tornam irregulares.

O excesso de peso na cintura também está associado a uma maior chance de problemas com açúcar no sangue, pressão arterial ou colesterol. Isso, por sua vez, pode aumentar sua chance de ter problemas cardíacos.

Quais são as opções de tratamento para a obesidade?

Se você é obeso, seu médico recomendará várias estratégias para ajudá-lo a **perder peso**. Perder peso pode reduzir o risco de sérios problemas de saúde.

Você pode perder peso fazendo **mudanças no estilo de vida**. Isso inclui:

- Melhorando sua dieta
- Exercitando mais
- Envolvendo-se em tratamentos de conversação.

A combinação dessas três estratégias lhe dará a melhor chance de perder peso. Seu médico o ajudará a criar um plano que funcione para você. Os médicos às vezes se referem a isso como um **programa de perda de peso**.

Mudanças alimentares

Existem muitas dietas diferentes para perder peso, mas todas elas se concentram em reduzir o número de calorias que você ingere. O objetivo é comer menos calorias por dia do que seu corpo usa.

Isso pode significar comer porções menores e escolher alimentos com menos calorias. Os homens geralmente são aconselhados a ingerir cerca de 1.200 a 1.500 calorias por dia para perder peso. Para as mulheres, a meta geralmente é de 1.000 a 1.200 calorias.

Os tipos comuns de dietas para perda de peso incluem dietas com baixo teor de gordura, dietas com baixo teor de carboidratos, dieta mediterrânea e planos de dieta supervisionados. Os planos de dieta supervisionados são programas estruturados que oferecem apoio, orientação alimentar e check-ins regulares para ajudá-lo a se manter no caminho certo.

Algumas pesquisas sugerem que dietas com baixo teor de carboidratos/alta proteína funcionam melhor do que dietas com baixo teor de gordura nos primeiros 6 meses e que as pessoas acham mais fácil segui-las. No entanto, não há muitas evidências sólidas sobre o que funciona melhor em longo prazo.

Atividade física

É provável que você perca mais peso se se exercitar ao mesmo tempo em que muda sua dieta. Fazer dieta ou se exercitar sozinho também não funciona bem.

Se você puder, tente ser ativo por 30 minutos por dia, 5 dias por semana. Isso pode incluir atividades como caminhar. Exercícios de força, como levantar pesos leves ou usar seu próprio peso corporal, também podem ajudar.

Comece devagar e cresça no seu próprio ritmo. Pequenas mudanças, como subir as escadas em vez do elevador, também podem fazer a diferença.

Há muitos programas de exercícios que você pode seguir, com ou sem supervisão. Seu médico pode ajudá-lo a encontrar um que funcione para você.

Tratamentos de conversação

Os tratamentos de conversação envolvem conversas regulares com um profissional especialmente treinado para ajudar pessoas com obesidade. Esses tratamentos podem ajudá-lo a mudar a maneira como você pensa sobre alimentação e exercícios.

Um dos tipos mais eficazes de tratamento da fala é a terapia **comportamental**. Nesse tipo de terapia, você se concentrará em identificar e mudar pensamentos e comportamentos inúteis, enquanto aprende sobre hábitos mais saudáveis. Você pode ter sessões virtuais ou presenciais, mas muitas pessoas acham que as sessões presenciais com um terapeuta são mais úteis. Pesquisar regularmente também pode ajudá-lo a se manter no caminho certo.

O que acontece a seguir?

Se você é obeso, perder peso pode ser um desafio e leva tempo. Manter o peso baixo também pode ser difícil. Geralmente, é mais fácil obter ajuda do seu médico e seguir um programa de perda de peso.

Os médicos geralmente recomendam que as pessoas percam cerca de 10% do peso corporal nos primeiros 6 meses. Se o seu IMC for de 30 a 35, isso significará perder entre 0,25 e 0,5 kg por semana. Se o seu IMC estiver acima de 35, talvez você precise perder entre 0,5 kg e 1 kg por semana.

Diferentes programas de perda de peso podem ter resultados diferentes. Pesquisas mostram que:^[1]

- Pessoas que **mudam sua dieta sem fazer mais exercícios** geralmente perdem cerca de 5% do peso corporal em 6 meses. Nos próximos 4 anos, eles tendem a manter cerca de 3% desse peso.
- Pessoas que se **exercitam mais sem mudar sua dieta** geralmente perdem cerca de 2,7% do peso corporal em 6 meses e se mantêm em torno de 1% nos 2 anos seguintes.
- Pessoas que **mudam sua dieta e fazem mais exercícios** perdem cerca de 8,5% do peso corporal em 6 meses e se mantêm em torno de 4% nos 4 anos seguintes.

Obesidade - dieta e exercício

- Pessoas que seguem **planos de dieta supervisionada** perdem cerca de 9,6% do peso corporal em 6 meses.
- Pessoas com **dietas muito baixas em calorias** perdem cerca de 16% do peso corporal em 6 meses. Mas a maioria das pessoas recupera isso com o tempo. Nos próximos 3 anos, eles evitam cerca de 5% desse peso.

Sua melhor chance de manter a perda de peso é seguir um programa com o apoio regular de um profissional de saúde.

Referências

1. Franz MJ, VanWormer JJ, Crain AL, et al. Weight-loss outcomes: a systematic review and meta-analysis of weight-loss clinical trials with a minimum 1-year follow-up. J Am Diet Assoc. 2007 Oct;107(10):1755-67.

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.

