

# Informações ao paciente da BMJ

Última publicação: Jan 04, 2022

## Obesidade - dieta e exercício

### Obesidade - dieta e exercício

**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. Seu corpo armazena as calorias extras como gordura.**

**Perder peso não é fácil. Você precisará mudar a maneira como se alimenta e a quantidade de exercícios que pratica. Mas se fizer essas mudanças, você se sentirá melhor e reduzirá a chance de ter muitos problemas graves de saúde.**

**Você pode usar nossas informações para conversar com seu médico sobre qual abordagem para perda de peso é a 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.

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 baseia em quão magro você gostaria de parecer.

A maioria dos médicos usa o índice de massa corporal (IMC) para determinar se você 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.

Você pode pensar que não come muito e que seus problemas de peso devem ser causados por outra coisa, como um metabolismo lento. Mas você só pode se tornar obeso se ingerir

## Obesidade - dieta e exercício

mais calorias do que seu corpo utiliza. Infelizmente, para engordar, você só precisa ingerir um pouco mais de calorias do que consome.

### Quais são os sintomas?

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. As mulheres podem perceber que suas menstruações 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 tratamentos funcionam?

Para perder peso, você precisa ingerir menos calorias por dia do que consome. Você pode fazer isso seguindo um **programa de perda de peso**.

Os médicos geralmente recomendam que as pessoas percam cerca de 10% de seu peso corporal nos primeiros seis 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.

Trabalhe com seu médico ou enfermeiro para definir metas realistas e de curto prazo.

### Programas de perda de peso

Você terá a melhor chance de perder peso se combinar uma dieta de baixa caloria com um programa de exercícios e terapia comportamental para ajudar a mudar a maneira como você se alimenta e se exercita.

- Uma **dieta de baixa caloria** significa que você ingere menos calorias. 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.

Há muitos tipos de dieta que você pode seguir para perder peso, incluindo dietas com baixo teor de gordura, dietas com baixo teor de carboidratos (como a dieta Atkins), a dieta mediterrânea e planos de dieta supervisionados (como os Vigilantes do Peso).

Algumas pesquisas sugerem que as dietas com baixo teor de carboidratos funcionam melhor do que as dietas com baixo teor de gordura nos primeiros seis meses, e que as pessoas acham mais fácil aderir a elas. No entanto, não há muitas evidências sólidas sobre o que funciona melhor em longo prazo.

- **O exercício** é outra parte essencial de um programa de perda de peso. Quanto mais exercícios você faz, mais calorias você consome. Você provavelmente precisará fazer pelo menos 30 minutos de atividade física na maioria dos dias.

## Obesidade - dieta e exercício

Se você não se exercita atualmente, é uma boa ideia começar devagar e ir aumentando até chegar a essa quantidade. Seu médico pode orientar sobre a quantidade de exercícios que você deve fazer. Lembre-se de que o exercício por si só não o ajudará a perder muito peso. Você também precisa reduzir as calorias.

- **A terapia comportamental** inclui formas de ajudá-lo a mudar a maneira como você se alimenta e seus hábitos de exercício. Você tem sessões com um profissional de saúde para aprender a pensar e agir de forma diferente, de modo que possa manter seu programa de perda de peso.

Pesquisas sugerem que é mais provável que você perca peso e mantenha o peso se o seu programa de perda de peso incluir:

- contato regular com um profissional de saúde
- apoio de outras pessoas que estão perdendo peso
- uma dieta de baixa caloria que lista os tipos de alimentos a serem consumidos e os que devem ser evitados
- pesar-se regularmente
- um plano de exercícios personalizado
- um plano para a melhor forma de manter o peso depois de atingir o peso desejado.

Vídeos caseiros ou livros de autoajuda provavelmente não ajudarão tanto quanto se reunir regularmente com um profissional de saúde para conversar sobre seu progresso.

É melhor perder peso lentamente e manter as mudanças em seu estilo de vida. Dietas radicais ou explosões únicas de exercícios não ajudam a controlar seu peso a longo prazo. Quanto mais tempo durar seu programa de perda de peso, maior será a probabilidade de manter o peso perdido.

## O que vai acontecer comigo?

Se você for obeso, perder peso e manter o peso pode ser difícil. Provavelmente será mais fácil obter ajuda do seu médico e seguir um programa de perda de peso.

Aqui está o que sabemos que acontece com a maioria das pessoas que seguem um programa de perda de peso:

- A maioria das pessoas perde cerca de 5% a 10% de seu peso em seis meses se seguir um programa que inclua dieta e exercícios.
- Manter o peso perdido pode ser uma luta. A maioria das pessoas volta a ganhar pelo menos parte do peso que perdeu.
- Sua melhor chance de manter o peso é permanecer em um programa de perda de peso, com o apoio regular de um profissional de saúde.

Embora perder peso possa ser um desafio, os benefícios 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.

## Obesidade - dieta e exercício

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](https://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](https://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.

