



Dr. Adão F. de Freitas

Médico clínico geral e cardiologista, mestre e doutor em Medicina pela F M-USP/AP
dradao@uol.com.br

Obesidade: é possível evitar – parte II

Em matéria anterior publicada aqui mesmo nesse espaço, tivemos a oportunidade de discutir uma importante doença que em alguns países está se constituindo em verdadeira epidemia, que é a obesidade. Vamos lembrar aqui e agora o que é essa doença. A obesidade pode ser conceituada como o acúmulo de gordura no corpo e que é causada por diversos fatores sendo o mais importante deles o erro alimentar que tem como consequência o consumo exagerado de calorias superior às necessidades do organismo, que nesse caso, fica acumulada como reserva corporal, advindo, portanto, o ganho de peso que progressivamente leva à obesidade.

Esse excesso de gordura corporal faz com que a obesidade se associe a outras doenças como o diabetes tipo 2 e diversas doenças do coração como a pressão alta, o AVC (Acidente Vascular Cerebral), e ainda à artrite, à apnéia do sono entre outras. Vários fatores conspiram para que uma pessoa se torne obesa: além de ser uma doença familiar (genética), nesse caso a pessoa tem mais chance de se tornar obesa, mas ainda o tipo de vida agitada reinante nas sociedades de hoje, bem mais difícil em múltiplos aspectos, entre eles a de se ter uma refeição saudável (balanceada quer dizer todos os ingredientes devem entrar em proporções adequadas) e a pessoa acaba fazendo uma refeição com excesso de calorias e o estilo de vida quase sempre sem qualquer atividade física.

Distúrbios emocionais decorrentes de conflitos nas relações afetivas pessoais, familiares entre outras, também contribuem para que a pessoa se torne ansiosa ou agitada o que leva a pessoa a comer acima de suas necessidades. Alguns medicamentos não adequadamente consumidos, como anti-hipertensivos, antidepressivos, antidiabéticos e outros também podem contribuir para o ganho de peso. A idade é outro fator contribuinte para o desenvolvimento dessa condição clínica, pois à medida que o tempo passa o metabolismo corporal pode se tornar mais lento e a pessoa continua consumindo a mesma quantidade de calorias o que faz acumular a gordura corporal.

Por outro lado observa-se que a obesidade pode se desenvolver em qualquer idade, desde os bebês até a terceira idade. Insônia ou dormir em excesso também contribui e pode acarretar ganho de peso, pois pode levar à liberação de hormônios que fazem aumentar o apetite. É sabido que parar de fumar também pode facilitar o ganho de peso, pois a pessoa pode passar a ter mais apetite consumindo maior quantidade de alimentos. Nesse caso a pessoa fumante deve procurar orientação médica que solucionará facilmente o problema, inclusive ajudando a pessoa a continuar livre do cigarro. A obesidade em si não causa sintomas, porém as manifestações decorrentes da obesidade podem levar ao cansaço, limitações dos movimentos, suor excessivo, dor na coluna, dores nas juntas e dores nas pernas, entre outros incômodos o que contribui para a pessoa ficar cada vez mais parada.

Em resumo: a pessoa obesa pode ter dor no corpo inteiro. Então uma pergunta que surge é: existe tratamento para a obesidade? A resposta é que existe, sim e funciona. E todas as modalidades de tratamento têm por base a mudança no estilo de vida do obeso, começando pela dieta que consiste em consumir alimentos adequados e com menos calorias. Diminuir as massas, doces, carnes gordurosas, fast foods que não devem serem consumidos entre as refeições e acrescentar e muito o consumo de frutas, verduras e legumes. Eu tenho recomendado para os meus pacientes e amigos que necessitem perder peso, primeiro procurar um médico clínico geral que fará certamente os primeiros exames e a seguir encaminhar o caso para um médico nutrólogo que fará o seguimento.

E a própria pessoa já pode ir ajudando evitando o consumo de bebidas adoçadas em excesso bem como as gasificadas (com gás). Em seguida há o tratamento com remédios, que só podem ser usados quando receitados por um médico. A pessoa não deve tomar remédios para emagrecer por conta própria de jeito nenhum. E também, não deve comprar remédios milagrosos vendidos pela internet e consumir sem orientação médica. Isso é um erro grosseiro e perigoso. Finalmente há o tratamento com a cirurgia de redução do estômago. Essa modalidade de tratamento é eficaz e é indicada em casos bem específicos.

Só o seu médico após estudar detalhadamente o caso tem condições de indicar a cirurgia que nos dias atuais está bem desenvolvida e funciona muito bem. Mas em todos os casos de tratamento para perder peso a dieta e a atividade física devem fazer parte do tratamento o tempo todo. A atividade física mais fácil e que funciona muito bem além de outras modalidades, é a caminhada diária que pode ser iniciada com 30 minutos diários por dois meses e depois aumenta para mais 15 minutos até chegar a 60 minutos de caminhada por dia os cinco dias da semana. E não precisa ir além dessa quantidade de tempo.

A vigilância contra o aumento de peso deve ser permanente. E se você leitor amigo estiver com seu peso acima do ideal, procure um médico clínico geral ou um nutrólogo e inicie o seu tratamento o quanto antes. Colocando em prática as informações contidas nessa matéria que você acabou de ler certamente, você vai perder peso e evitar as doenças associadas ao ganho de peso e a obesidade e você tem tudo para você ter uma vida longa e feliz. E é isso que eu como médico desejo para você: que você tenha uma vida longa e feliz.

Terma a abrangência junto ao público leitor. Os textos direcionados a essa seção devem ser encaminhados para o e-mail falecom@tribunabeira.com.br, com cerca de 3000 a 3500

Fonte = TRIBUNA
DATA = 24/05/19

FONTE = TRIBUNA
DATA = 24/05/19
PG = A-3

Vereador pede reposição de anestesistas para o HC

O vereador Marcos Papa (Rede) esteve em São Paulo, nesta quarta-feira, 22 de maio, para pedir o apoio da deputada estadual Marina Helou (Rede) na luta pela reposição de profissionais da saúde no Hospital das Clínicas de Ribeirão Preto e pelo retorno imediato dos transplantes de fígado.

"Precisamos alterar um decreto estadual que impede o chamamento de aprovados em concursos até mesmo em hospitais de alta complexidade. A burocracia não pode colocar em risco um serviço que é referência, muito menos a vida das pessoas que precisam dele", enfatiza Papa.

Procurado por transplantados, no início do mês passado, logo após a suspensão dos procedimentos, Papa também se reuniu com o superintendente do Hospital das Clínicas de Ribeirão Preto, Benedito Maciel, e com o secretário de Saúde, Sandro Scar-

pelini, para discutir o tema.

Deputado também cobra

Foi aprovado na terça-feira, 21 de maio, o requerimento que convoca o secretário estadual de Saúde, José Henrique Germann Ferreira, a prestar esclarecimentos na Assembleia Legislativa de São Paulo (Alesp). O documento foi protocolado pelo deputado Rafael Silva (PSB).

Desde abril, o parlamentar já havia enviado ofícios à secretaria e ao governo para tentar obter esclarecimentos sobre a paralisação das cirurgias e falta de anestesistas no HC. O documento foi aprovado pelos deputados que compõem a Comissão de Defesa dos Direitos da Pessoa Humana, da Cidadania, da Participação e das Questões Sociais. A data da oitiva deve ser definida dentro de dez dias.

A falta de médicos anestesistas fez o HC suspender temporaria-

mente os transplantes de fígado. De acordo com nota da assessoria de imprensa do hospital, o "serviço de transplante hepático encontra-se temporariamente suspenso desde 1º de abril devido à falta de profissionais que compõem a equipe. A instituição aguarda autorização para reposição de pessoal, ainda sem data definida", informa por meio de sua assessoria.

"Ressalta ainda que os pacientes acompanhados no HCRP e que estão em lista de espera de transplante hepático serão encaminhados para outros serviços para a realização do transplante, caso a Central de Transplantes identifique órgão compatível com o paciente. Há atualmente 214 pessoas na lista de espera para transplante hepático no interior do Estado de São Paulo. Os procedimentos continuam a ser realizados em São José do Rio Preto e Campinas, além da capital", finaliza.