



## Dia Mundial da Obesidade | Afinal, o que realmente importa?

Organizado pela Federação Mundial de Obesidade, assinala-se hoje dia 4 de março, o Dia Mundial da Obesidade.

Este ano, tem como lema: " **Um Apelo à Ação para todos os 8 mil milhões de nós. Juntos, podemos mudar a história da obesidade**". que tem como objectivo alertar para a prevenção e tratamento da obesidade mundialmente.

### Importância desta comemoração?

Esta comemoração, convida-nos a mudar a perspetiva sobre a obesidade e a **reforçar o papel da nutrição** na prevenção e tratamento desta doença. Em Portugal, a obesidade é o segundo fator de risco que mais contribui para a perda de anos de vida saudável, afetando 28,7% dos adultos e 13,5% das crianças dos 6 aos 8 anos de idade.

A Obesidade é definida pela Sociedade Portuguesa para o Estudo da Obesidade (SPEO) como uma doença crónica, complexa e multifatorial, resultante de um desequilíbrio metabólico. Não se tratando de uma "escolha", mas sim da interação entre fatores genéticos, ambientais e emocionais.

### Como diagnosticar?

O Índice de Massa Corporal (IMC)  $\geq 30 \text{ kg/m}^2$  é apenas o ponto de partida para o diagnóstico de obesidade e deve ser avaliado juntamente com a confirmação do excesso de adiposidade (por exemplo, com a medição do perímetro da cintura ou através da análise por bioimpedância) e ainda com a análise de sinais, sintomas ou outros parâmetros que indiquem alterações em órgãos ou sistemas associados à adiposidade excessiva. Adicionalmente, é crucial realizar a avaliação da massa muscular, uma vez que um

1

SERVIÇO DE

Dietética e Nutrição

Directora Dra. Patrícia Almeida Nunes

Av. Professor Egas Moniz  
1649-035 LISBOA  
Tel.: 217 805 000 – Fax: 217 805 610

Alameda das Linhas de Torres, 117  
1769-001 LISBOA  
Tel.: 217 548 000 – Fax: 217 548 215

IMC e peso elevados coexistem, muitas vezes, com baixa massa muscular. Assim, emagrecer vai muito além da perda de peso, devendo centrar-se essencialmente na redução da adiposidade excessiva, na preservação da massa muscular e na melhoria da qualidade de vida.

O cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC), permite verificar se existe excesso de peso, este obtém-se a partir da razão entre o peso (em Kg) e a estatura ao quadrado (em metros).

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso (kg)}}{\text{Estatura}^2 \text{ (cm)}}$$

}

CATEGORIZAÇÃO	IMC (Kg/m <sup>2</sup> )
Baixo Peso	< 18,5
Eutrofia (peso saudável)	18,5 – 24,9
Pré-obesidade	25,0 – 29,9
Obesidade de grau 1	30 – 34,9
Obesidade de grau 2	35 – 39,9
Obesidade de grau 3	≥ 40,0

### Como tratar e prevenir?

O tratamento desta doença exige uma abordagem multifatorial e personalizada, que incluiu sempre modificação do estilo de vida, podendo ou não incluir também tratamento farmacológico e/ou cirurgia bariátrica.

No que respeita à prevenção, prevenir obesidade é também prevenir outras doenças crónicas não transmissíveis, como diabetes, doenças cardiovasculares e cancro, que afetam de forma desproporcional as pessoas que vivem com obesidade.

A verdade é que tanto para o tratamento como para a prevenção, é necessário criar condições para que as escolhas alimentares saudáveis sejam as opções mais fáceis e acessíveis para todos e, para isso, a literacia alimentar e as políticas alimentares são essenciais. Apesar de ser uma doença multifatorial, sabemos que uma alimentação inadequada tem impacto e é uma das principais causas desta doença.

### **Pequenos passos, grandes mudanças!**

A adopção de um estilo de vida saudável é a chave de sucesso. Ter um plano alimentar individualizado que vá ao encontro das necessidades será sempre o ideal, pelo que deverá ser sempre que possível procurada ajuda especializada para o efeito.

### **Alguns conselhos dos nutricionistas da ULSSM para adotar um estilo de vida mais saudável:**

- Dar mais protagonismo aos cereais integrais
- Reduzir o consumo de alimentos ultraprocessados, preferindo os frescos e sazonais
- Limitar a ingestão de gorduras e açúcares
- Limitar a quantidade de sal e de gordura na confeção e tempero, optando por ervas aromáticas e azeite (embora com moderação).
- Iniciar as refeições principais com sopa de legumes
- Ter um bom aporte de fruta fresca e de vegetais
- Optar por lacticínios com baixo teor de gordura
- Trocar os sumos e o álcool pela água
  
- Trocar os ecrãs por atividade física
- Dormir bem

Neste Dia Mundial da Obesidade, reforçamos a importância de olhar para a obesidade como uma doença complexa que exige acompanhamento personalizado e uma abordagem centrada na saúde e não apenas no peso.

Para mais informações, o Serviço de Dietética e Nutrição sugere as seguintes consultas:

- <https://www.sns24.gov.pt/tema/doencas-cronicas/obesidade/>
- <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/saude-e-doenca-obesidade/>
- Direção-Geral da Saúde (DGS). Orientação da Direção Geral da Saúde para Avaliação Antropométrica no Adulto. Lisboa: Direção-Geral da Saúde; 2013 Dez 5.

- Ministério da Saúde, Direção-Geral da Saúde. *Percurso de Cuidados Integrados para a Pessoa com Obesidade*. Lisboa: Direção-Geral da Saúde; 2025.
- Direção-Geral da Saúde (DGS). Roteiro de Ação para Acelerar a Prevenção e Controlo da Obesidade em Portugal. Lisboa: Direção-Geral da Saúde; 2025 Mar 4.
- Von Philipsborn P, Bahlke M, Breidenassel C, Holzapfel C, Joisten C, Plachta-Danielzik S, Nothacker M, Rubin D, Rung-Friebe M, de Zwaan M, Hauner H. Prevention of obesity among adults: Evidence- and consensus-based guideline. *Obes Facts*. 2025 May 22;18(6):656–674.

ULL Santa Maria, Serviço Dietética e Nutrição, 3.3.2026