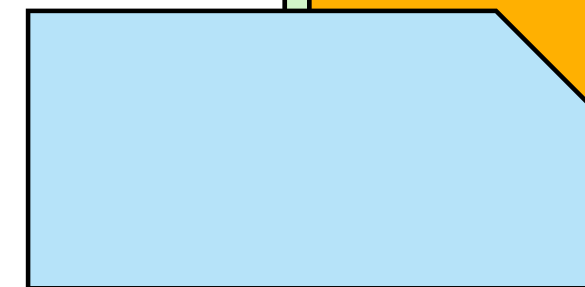
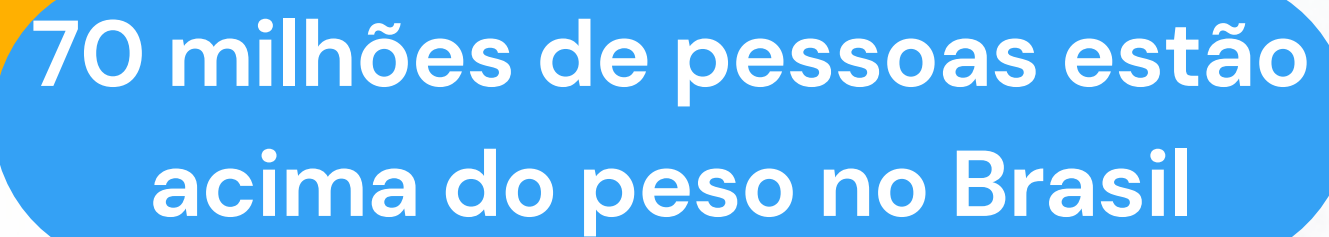


Obesidade





O Brasil tem cerca de 18 milhões de pessoas consideradas obesas



70 milhões de pessoas estão acima do peso no Brasil



obesidade

Obesidade é doença!

Não é falta de vergonha na cara!

Não é falta de força de vontade!

Ela não está gorda porque ela quer!

Obesidade é **DOENÇA!**





Critérios Diagnósticos

Para ser considerado obeso, o
IMC deve estar acima de
 $30\text{kg}/\text{m}^2$



A obesidade é uma condição caracterizada pelo excesso de gordura corporal, com implicações à saúde

- A resistência à insulina
- Diabetes Melito tipo 2
- Aterosclerose
- Hipertensão,
- Isquemia cardíaca,
- Esteatose hepática
- Dislipidemias



Causas da Obesidade

- Falta de exercícios
- Privação de sono
- Estresse
- Ambiente Obesogênico
- Microbiota intestinal



Modular
inflamação

Manutenção
de
músculo

Gerenciar
estresse

**ALVOS DO
EMAGRECIMENTO**

Tratar o
intestino

Função do tecido de gordura

Órgão endócrino

Secreta adipocitocinas
ou adipocinas

Tecido adiposo



Armazenamento
de reservas

Integração do metabolismo
sistêmico

Nos mamíferos, existem dois tipos de tecido adiposo:
Branco e o Marrom



1214787587

O tecido adiposo marrom é especializado na produção de calor

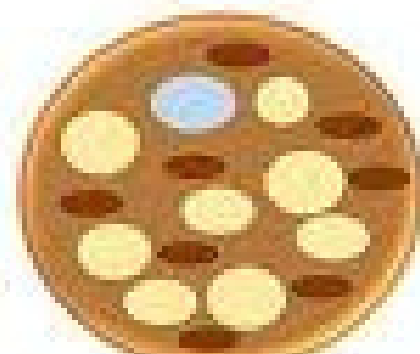
- Participa ativamente na regulação da temperatura corporal
- Apresenta um grande número de mitocôndrias
- Utilizam a energia liberada pela oxidação de metabólitos para gerar calor



White Adipocyte



Beige Adipocyte



Brown Adipocyte

Funções do tecido de gordura

- Em indivíduos magros, os adipócitos promovem homeostase metabólica
- A obesidade, ocorre o recrutamento e a infiltração de macrófagos, que favorecem a inflamação



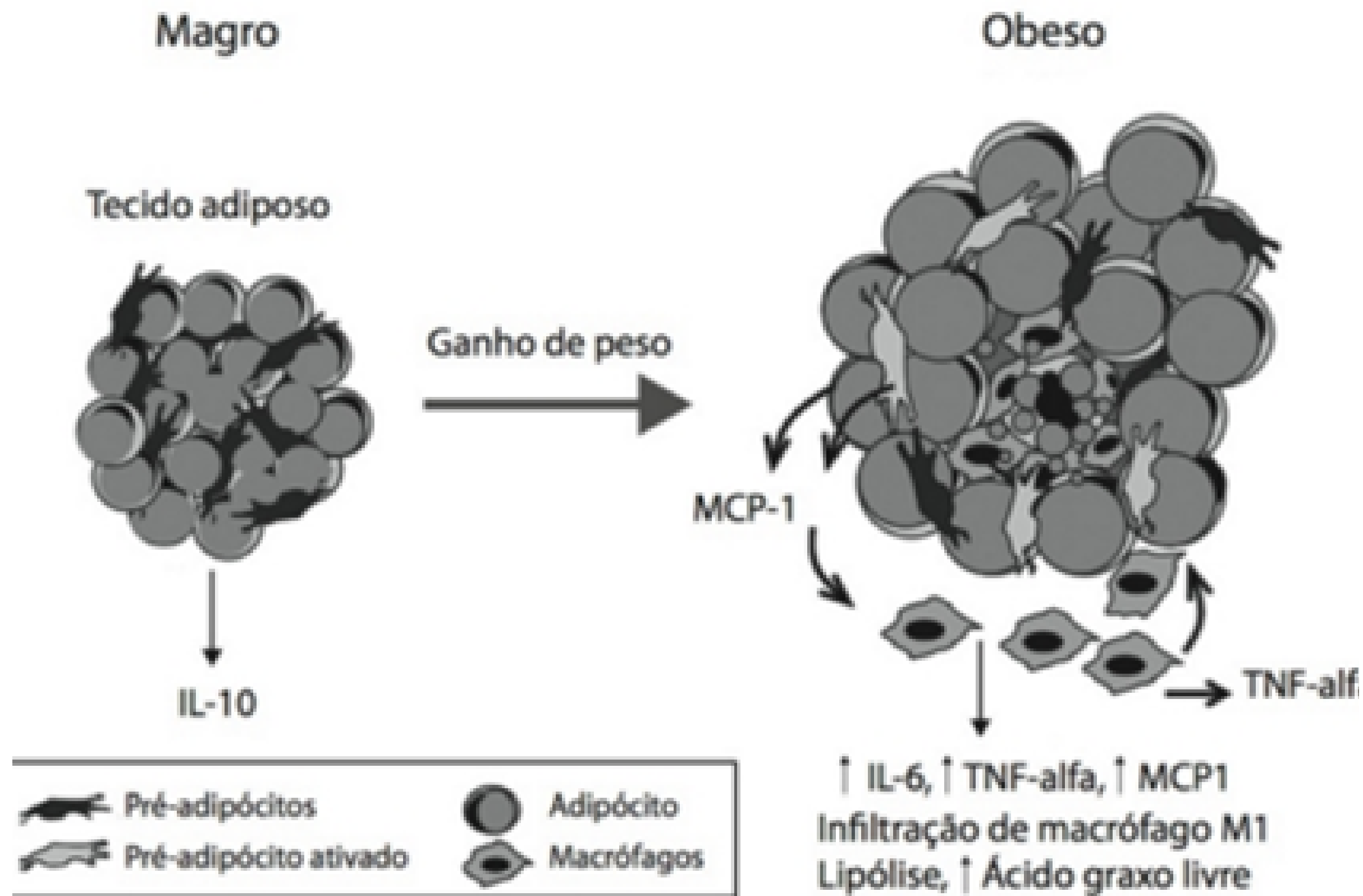


Figura 42.1 Inflamação no tecido adiposo induz um ciclo vicioso.

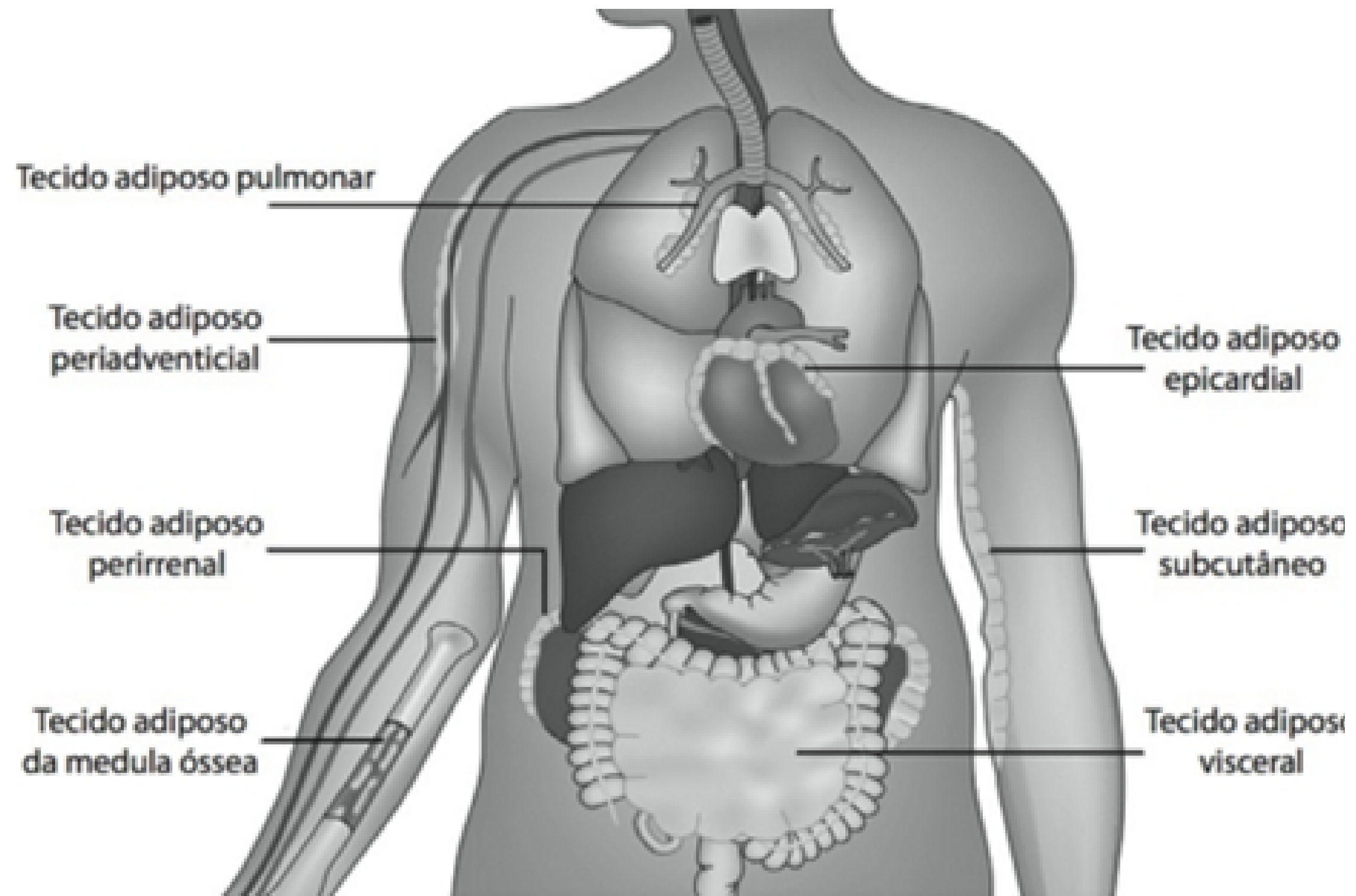


Figura 42.2 Locais de depósitos do tecido adiposo

Fonte: adaptada de Ouchi et al.⁷²



Excesso de tecido adiposo

Aumento da produção de espécies reativas de oxigênio



Promovem o estado de estresse oxidativo



- Resistência à insulina,
- Diabetes tipo 2
- Doenças cardiovasculares





MEDICAMENTOS

CIRURGIA

TRATAMENTO

EXERCÍCIOS

DIETA E
SUPLEMENTAÇÃO

Dietas para controle de peso

- Promover um déficit calórico
- Alteração de macronutrientes na dieta:
low carb, high carb, high fat



Dieta Low carb

- Muito baixo teor de carboidratos (menos de 10% de carboidratos) ou 20-50 g/dia
- Baixo teor de carboidratos (menos de 26% de carboidratos) ou menos de 130 g/dia
- Carboidratos moderados (26%-44%)
- Rico em carboidratos (45% ou mais)

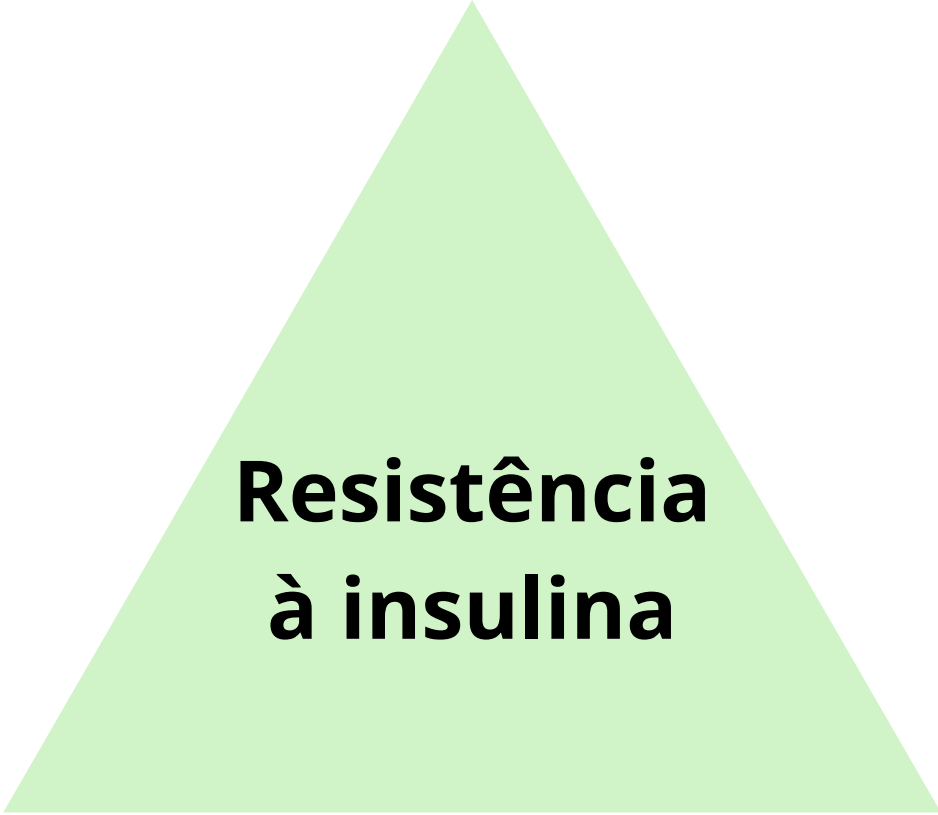


Princípios do low carb para perda de peso

- Promove redução da insulina
- O aumento das gorduras e proteínas aumentam a saciedade e produzem menos hipoglicemia
- Pode gerar um déficit calórico



Resistencia a insulina e obesidade



**Resistência
à insulina**

A deposição ectópica de gordura reduz a sensibilidade à insulina no tecido muscular e no fígado e aumenta a ingestão de alimentos e reduz o gasto energético

Suplementos que atuam no controle da inflamação



Suplementos que atuam na reposição de nutrientes



Suplementos que atuam na destoxificação



Suplementos que atuam na resistência a insulina



Suplementos que aumentam a termogênese



Suplementos que conservam músculo





Suplementos que atuam estresse e sono

