

O BE SI TAT



Clínica
Corachan



Quins factors augmenten la probabilitat de patir obesitat?

- ✓ **Predisposició genètica**
- ✓ **Dieta desequilibrada**
- ✓ **L'estil de vida i els hàbits erronis:**
 - **Sedentarisme**
 - **Menjar davant de la televisió**
Genera una major ingesta d'aliments en ésser menys conscients de la sensació de sacietat.
 - **Dormir poc**
La manca d'hores de son pot incrementar la fam i l'apetència per aliments rics en calories.
 - **Estats d'ànim**
Situacions d'ansietat o decaïment poden desencadenar un augment de la ingesta d'aliments hipercalòrics.



OBESITAT

L'obesitat és una malaltia.

Es caracteritza per l'acumulació excessiva i progressiva de greix tant en el teixit adipós (magatzem apropiat) com en altres teixits (cor, fetge, músculs, etc.), fet que ocasiona una sobrecàrrega per a l'organisme i un funcionament deficient de diferents òrgans vitals. La causa principal és una **excessiva ingesta de calories**, i en menor proporció, trastorns endocrins, psicològics i genètics.

L'obesitat comporta **l'aparició de greus malalties associades**, com la diabetis, l'apnea del son, les cardiopaties i les lesions articulars, entre d'altres.

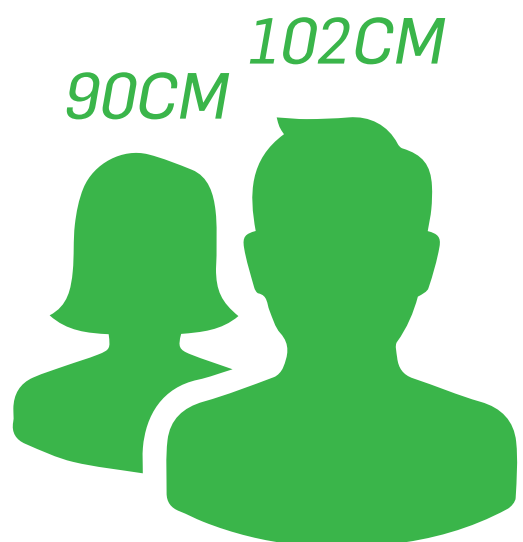
Com es valora?

Mitjançant l'Índex de Massa Corporal (IMC), que relaciona el pes amb l'alçada. Es calcula dividint el pes en quilograms pel quadrat de l'altura en metres. És normal fins a 25. **Entre 25 i 30 parlem de sobrepès, i a partir de 30, d'obesitat.**

$$\text{IMC} = \frac{\text{Pes (kg)}}{\text{Alçada (m)}^2}$$

< **25** normal
> **30** obesitat

- El Perímetre Abdominal (PA) és una mesura antropomètrica que permet determinar el greix acumulat en el cos. **El greix acumulat preferentment a l'abdomen** afavoreix les malalties metabòliques com la diabetis, l'hipercolesterolèmia i l'augment de l'àcid úric, que pot derivar en greus malalties cardiovasculars. **El risc augmenta si la circumferència de cintura és de més de 90 cm en les dones o de més de 102 cm en els homes.**



A stylized silhouette of a human figure, composed of a circle for the head and a larger, rounded shape for the torso and legs. The figure is centered on a green background. The text is overlaid on the torso area.

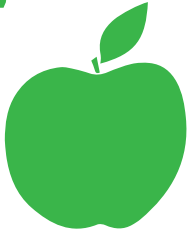
Com mesurar el perímetre abdominal?

La persona ha d'estar dempeus, i després d'haver expulsat l'aire, ha d'envoltar el seu abdomen amb la cinta mètrica a l'altura del melic.

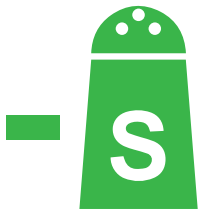
Et recomanem



Fer **exercici físic de forma regular**. Senzills gestos com pujar les escales a peu o caminar 20 minuts cada dia t'ajudaran a mantenir el teu cos en forma.



Mantenir una dieta equilibrada, tot evitant la ingesta de grans quantitats de menjar.



Mantenir un consum moderat de sal.



Beure aigua: intenta beure l'aigua necessària per al teu organisme.

Tenir cura d'aquests hàbits des de la infància i adolescència.

Assessorament mèdic

Els trastorns alimentaris són un greu problema i han de ser tractats sota supervisió mèdica.

Si vols, en el nostre **Servei de Medicina Interna** et podem assessorar.

Tel.: 93 254 58 00



Clínica
Corachan

