

# Înțelege Obezitatea



HealthMed  
Nutrition

## Ce este Obezitatea?

Obezitatea este o afecțiune caracterizată prin exces de grăsime corporală. Persoanele obeze ajung în acest punct din cauza comportamentului alimentar, geneticii și factorilor de mediu.

## Riscurile asociate obezității

### Efectele scăderii în greutate

- ↳ Glicemia scade cu 50%
- ↳ Colesterolul scade cu 10%
- ↳ Trigliceridele scad cu 30%
- ↳ HDL colesterolul crește cu 8%
- ↳ Tensiunea arterială scade cu 10-20mmHg
- ↳ Apneea de somn și sforăitul se ameliorează
- ↳ Edemele gambiere se reduc
- ↳ Se reduce disconfortul abdominal
- ↳ Scad durerile precordiale și dispneea
- ↳ Se ameliorează durerile articulare
- ↳ Senzația de oboseală se reduce
- ↳ Revine capacitatea de efort dar și cea intelectuală

- Diabetul
- Tensiunea arterială
- Colesterol
- Afecțiuni cardiovasculare
- Accident vascular cerebral
- Afecțiuni ale vezicii biliare
- Boala de reflux gastro-esofagian
- Osteoartrită
- Apnee de somn și probleme respiratorii

## Tratamentul trebuie să fie:

**S** Simplu

**M** Monitorizabil

**A** Adaptat situației

**R** Realist

**T** În Timp adecvat

✓ **ESTE BINE SĂ PREVENIM OBEZITATEA, ÎN LOC SĂ O TRĂTĂM!**

**IA MĂSURI DIN TIMP!**

**INFORMEAZĂ-TE DIN SURSE SIGURE!**