

Conselhos úteis para perder peso

As pessoas podem ficar com excesso de peso ou obesas por variadas razões e, nalguns casos, pode até ser que seja um problema com origem familiar. Pode resultar de comportamentos pouco saudáveis e do contexto familiar e social em que a pessoa vive. Alguns problemas de saúde e medicamentos também podem levar a aumento do peso.

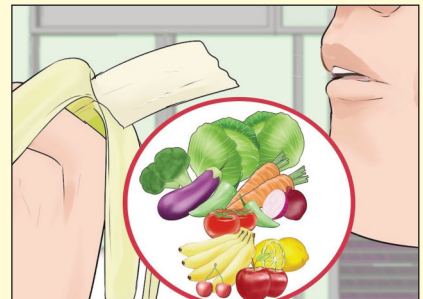
Aqui estão algumas dicas simples do que pode ser feito para alcançar e manter um peso saudável:

- Coma menos 500 calorias por dia do que o seu corpo necessita para manter o peso. As mulheres devem ingerir não mais de 1200 a 1500 calorias por dia e os homens não devem ultrapassar as 1500 a 1800 calorias por dia.
- Evite bebidas doces. Isto inclui refrigerantes, sumos de fruta naturais, bebidas energéticas, *ice tea*, e leite com sabores (chocolate, morango)
- Evite comida que usualmente se designa por *fast food*. Estes alimentos, tal como batatas fritas, hamburgers, pizzas e asas de frango têm elevadas calorias e podem causar aumento de peso.
- Coma um pequeno-almoço saudável. As pessoas que não tomam esta primeira refeição do dia tendem a ter mais peso.
- Não veja mais de duas horas de televisão por dia.
- Mastigue pastilhas elásticas sem açúcar entre as refeições para evitar os *snacks*
- Evite fazer compras quando está com fome
- Leve consigo um almoço saudável em vez de almoçar fora, por forma a controlar a quantidade e qualidade dos alimentos.
- Coma muita fruta e vegetais. Tenha como objetivo 2 peças de fruta e 2 a 3 porções de legumes/vegetais por dia.
- Faça, pelo menos, 150 minutos de exercício físico de intensidade moderada (como caminhada vigorosa) ou 75 minutos de exercício físico enérgico (como caminhada rápida ou corrida) por semana.
- Torne-se mais activo. Pequenas alterações na atividade física podem ser facilmente incluídas na sua rotina do dia-a-dia. Por exemplo, suba escadas em vez de utilizar o elevador.
- Faça um passeio a pé com a família. Isso constitui uma boa oportunidade para fazer exercício enquanto se inteira dos acontecimentos do dia.

Conselhos aos Doentes:



Evite bebidas doces (refrigerantes, sumos de fruta naturais, bebidas energéticas, ice tea, leite com sabores). Evite a comida que se designa por fast food, tal como batatas fritas, hamburgers e pizzas.



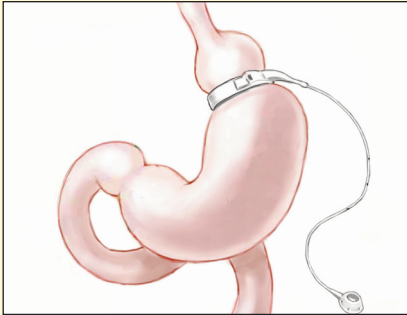
Coma muita fruta e vegetais. Tenha como objetivo 2 peças de fruta e 2 a 3 porções de legumes/vegetais por dia.



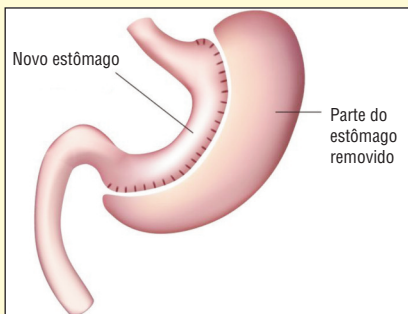
Faça 150 minutos de exercício físico de intensidade moderada (caminhada vigorosa) ou 75 minutos de exercício físico enérgico (caminhada rápida ou corrida) por semana.

Conselhos aos Doentes:

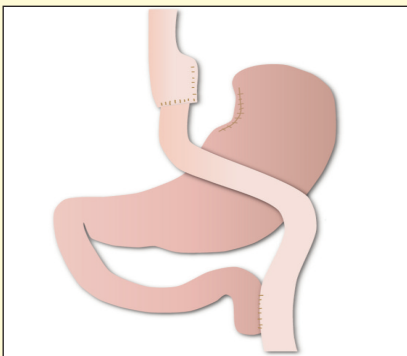
Conselhos úteis para perder peso, *continuação*



A “banda gástrica” é uma banda de silicone que é colocada à volta da parte superior do estômago para que menos alimentos possam ser ingeridos de cada vez.



Na “gastrectomia de sleeve” parte do estômago é removido criando uma estrutura em forma de tubo que reduz a quantidade de alimentos que podem ser ingeridos.



No “bypass gástrico de Roux em Y” é criada uma pequena bolsa para que os alimentos saltem o resto do estômago e uma parte do duodeno. Depois desta cirurgia o estômago fica reduzido a uma bolsa, havendo menos calorias que são absorvidas a partir dos alimentos.

Em que consiste a cirurgia para perder peso?

Em algumas pessoas com grande obesidade – Índice de Massa Corporal (IMC) ≥ 40 – ou com um IMC ≥ 35 – e com, pelo menos, um problema de saúde resultante da obesidade e que não conseguem perder peso de forma sustentada e significativa com as alterações comportamentais, pode estar indicado fazer uma cirurgia para perder peso, também conhecida por cirurgia bariátrica ou metabólica.

A cirurgia bariátrica torna o estômago mais pequeno e altera as hormonas que sinalizam a fome. Os três tipos de cirurgia mais frequentemente utilizadas são a banda gástrica, a gastrectomia de *sleeve* e o *bypass* gástrico de Roux em Y. O objectivo destes três tipos de cirurgia é a pessoa sentir-se cheia com menos comida para que coma menos, perdendo peso.

O que é a “banda gástrica”?

Trata-se de uma banda de silicone que é colocada à volta da parte superior do estômago para que menos alimentos possam ser ingeridos de cada vez. Esta banda é ajustada, posteriormente, por forma a controlar a perda de peso.

O que é a “gastrectomia de *sleeve*”?

Parte do estômago é removido criando uma estrutura em forma de tubo que reduz a quantidade de alimentos que podem ser ingeridos. Este tipo de cirurgia também diminui a secreção de hormonas que sinalizam a fome.

O que é o “*bypass* gástrico de Roux em Y”?

Uma pequena bolsa é criada para que os alimentos saltem o resto do estômago e uma parte do duodeno. Depois desta cirurgia o estômago fica reduzido a uma bolsa, havendo menos calorias que são absorvidas a partir dos alimentos e as hormonas que sinalizam a fome também diminuem. Todas estas alterações levam à perda de peso.

Como serão as minhas refeições após a cirurgia?

Depois da cirurgia para perder peso há recomendações estritas sobre a forma de comer as refeições. Não se pode voltar a comer como antes, mas também deixa de se ter tanta fome como era habitual antes da cirurgia.

Esta informação não substitui o tratamento médico