

Dra. Cíntia Morioka

OBESIDADE**O que é Obesidade?**

Sobrepeso e obesidade são definidas como um acúmulo excessivo de gordura, podendo ser um risco para a saúde. O índice de massa corpórea é calculado como peso dividido pelo peso ao quadrado. Se a massa corpórea estiver entre 25 a 29.9 a pessoa está com sobrepeso, e, acima de 30 ou mais, com obesidade. Ambos são um grande risco para doenças crônicas como o diabetes, doenças cardiovasculares e câncer.

Por que as pessoas ficam obesas?

- Consumo de muitas calorias diárias.

As calorias incluem consumo de açúcar, bebidas gaseificadas, bebidas alcoólicas.

- Sedentarismo

Quanto menos exercícios, menos calorias “queimadas”. Os exercícios físicos influenciam no trabalho hormonal. Eles podem manter os níveis de insulina estáveis, melhorando o metabolismo e evitando o armazenamento de gordura, e, como consequência, controlar o ganho de peso.

- Má qualidade do sono

Se o sono não for adequado, o risco de se tornar obeso dobra. A privação do sono pode levar ao aumento de peso e, conseqüentemente, aumento de apetite devido à produção de grelina (hormônio que estimula o apetite). A falta de sono leva a uma produção menor de leptina, o hormônio que suprime o apetite, e cirurgias bariátricas, disruptores endócrinos e alguns alimentos, podem diminuir o estímulo de produção de grelina. A frutose pode alterar o metabolismo de energia dos lipídios e causar esteatose hepática (gordura no fígado) e síndrome metabólica. O Aumento de triglicérides e esteatose pode aumentar o risco de diabetes, doenças cardiovasculares e suas complicações.

- Tabagismo

O Tabagismo suprime o apetite, mas é importante lembrar que nem todos aqueles que param com o tabagismo ganham peso.

- Bebida alcoólica

O álcool possui um alto valor energético e calórico, sendo resultado de um processo natural decorrente da fermentação de alimentos que contêm açúcar. Seu consumo favorece o estoque de gorduras pelo organismo que se depositam preferencialmente na área abdominal, levando ao sobrepeso e até à obesidade mórbida,

dependendo da quantidade, frequência e modo de consumo. Além disso, o álcool também é apontado como estimulador de apetite.

A obesidade se auto perpetua?

É necessário ter muita atenção, pois crianças obesas costumam ser adultos obesos. Mesmo com mudanças nos hábitos de vida, há indivíduos que mesmo que percam peso acabam por recuperá-lo rápido, e o peso final parece nunca mudar.

Sintomas

A obesidade pode ser, a princípio, assintomática. Porém, com o tempo, o indivíduo passa a se sentir cansado, com menos disposição para as atividades diárias, podendo desenvolver a apneia do sono e entrar no ciclo vicioso de débito de sono e ganho de peso. Também podem surgir patologias gástricas, renais e ortopédicas – desgaste das articulações dos joelhos e tornozelos, por exemplo.

A obesidade leva ao aumento de pressão arterial, secundária ao peso, aumento de níveis de colesterol e aumento de risco de diabetes. Além disso, para o aeronauta, a circunferência abdominal aumentada pode ser um fator de reprovação na renovação do CMA. Débito do sono, fadiga e desenvolvimento de pressão alta, resistentes a tratamento, podem comprometer a segurança operacional do voo.

Cabe destacar que indivíduos obesos costumam ser menos tolerantes ao calor, o que pode causar desconforto e perda de concentração, podendo comprometer a segurança do voo.

O que se deve fazer?

É recomendada avaliação médica para exame clínico, para descartar patologias. Vale lembrar que nem sempre o sedentarismo tem relação com a obesidade, mas é indicado caminhar 150 minutos por semana (OMS) – ou fazer qualquer outra atividade aeróbica e/ou anaeróbica, bem como ingerir refeições balanceadas, com a quantidade de calorias necessárias para seu dia a dia. Ingerir líquidos, evitar bebidas gaseificadas ou sucos adoçados, evitar bebidas alcoólicas e melhorar a qualidade do sono também é importante. A prevenção e tratamento precoces evitam as complicações.

Andar dentro do aeroporto ou aeronave, pilotar, realizar atividades laborais pode ser considerado como exercício físico?

Infelizmente, não. É necessário realizar atividade física contínua, com desligamento da mente.

Mais uma vez, a gestão da saúde e do stress do aeronauta através de hábitos de vida saudáveis ajuda a prevenir a obesidade e suas complicações futuras.