

Qual o impacto da obesidade nas doenças cardiovasculares?

Afetam o sistema circulatório, ou seja, o coração e os vasos sanguíneos, e são uma das principais causas de mortalidade em Portugal, na Europa e no mundo.

Um dos fatores de risco cardiovascular é a obesidade, pelo que a manutenção de um **peso saudável** é essencial para **ajudar a prevenir a principal causa de mortalidade em todo o mundo**¹.

A Obesidade é uma doença crónica progressiva que requer tratamento médico especializado, e também um factor de risco cardiovascular, tal como o sedentarismo, a hipertensão arterial, o tabagismo, o stress e a dislipidemia são fatores de risco cardiovascular¹.

As doenças cardiovasculares (DCV) são condições médicas que afetam o coração ou os vasos sanguíneos. As DCV mais conhecidas são o enfarte agudo do miocárdio ("ataque cardíaco") e o acidente vascular cerebral (AVC)¹.



Obesidade e aumento do risco cardiovascular: 5 Razões

- 1 O excesso de peso exerce pressão sobre o coração e os vasos sanguíneos, o que sobrecarrega o sistema cardiovascular¹.
- 2 A obesidade está associada a inflamação crónica, o que danifica as artérias e promove o desenvolvimento de placas de gordura².
- 3 A resistência à insulina e outros distúrbios metabólicos frequentes na obesidade aumentam o risco de diabetes *mellitus* tipo 2 e dislipidemia, que são fatores de risco cardiovascular³.
- 4 O excesso de gordura corporal pode causar desequilíbrios hormonais, o que contribui para problemas cardiovasculares⁴.
- 5 O excesso de peso pode causar o aumento da pressão arterial; a hipertensão arterial, por sua vez, aumenta o risco cardiovascular⁵.

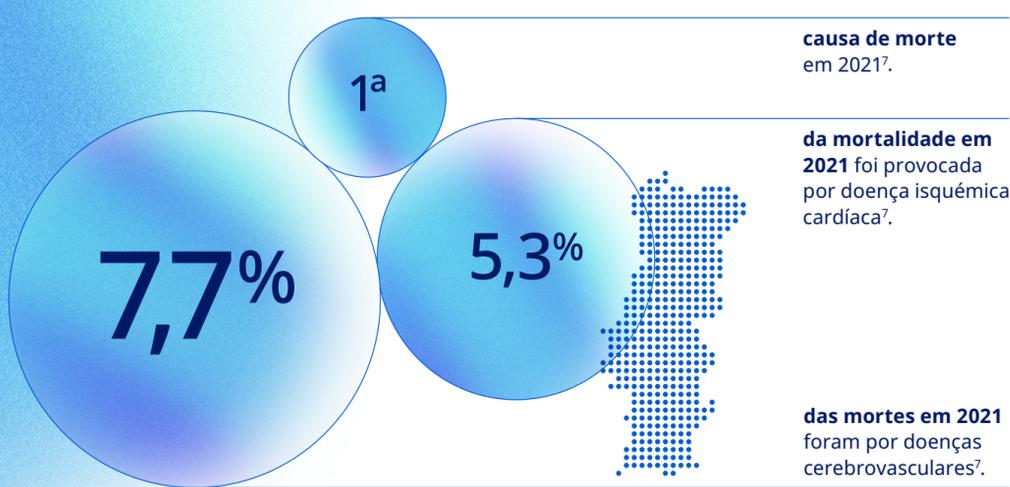
Sabia que...



A obesidade é uma doença crónica

que resulta na acumulação excessiva de gordura corporal e está associada às patologias cardiovasculares, diabetes e cancro, entre outras¹.

As DCV em Portugal



Sabia que...



Em 2035, a obesidade atingirá 39%

dos portugueses adultos, refere o *World Obesity Atlas* de 2023, que envolveu 183 países⁸.

Portugal terá um crescimento anual de 2,2%

na incidência de obesidade em adultos até 2035⁸.

Tratar a obesidade é, também, ajudar a diminuir o risco cardiovascular¹⁰:

- 1 Faça uma alimentação equilibrada e diversificada¹⁰.
- 2 Seja fisicamente ativo¹⁰.
- 3 Procure um profissional de saúde para o apoio ao tratamento adequado¹⁰.
- 4 Aprenda a gerir o stress¹⁰.
- 5 Durma cerca de 8 horas¹⁰.

Referências

- 1) Organização Mundial da Saúde (OMS) https://www.who.int/health-topics/cardiovascular-diseases#tab=tab_1
- 2) American Heart Association (AHA) <https://www.heart.org/en/health-topics/consumer-healthcare/what-is-cardiovascular-disease/inflammation-and-heart-disease>
- 3) American Diabetes Association <https://www.diabetes.org/a1c/diagnosing-diabetes/metabolic-syndrome>
- 4) National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK) <https://www.niddk.nih.gov/health-information/weight-management/hormone-leptin>
- 5) National Library of Medicine - NCBI [https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10421596/#:~:text=A%20hipertens%C3%A3o%20arterial%20\(HA\)%20e,usualmente%20reduz%20a%20press%C3%A3o%20arterial](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10421596/#:~:text=A%20hipertens%C3%A3o%20arterial%20(HA)%20e,usualmente%20reduz%20a%20press%C3%A3o%20arterial)
- 6) Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Physical Activity and Health <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/pa-health/index.htm>
- 7) Instituto Nacional de Estatística (INE). Estatísticas da Saúde 2022 https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_publicacoes&PUBLICACOESpub_boui=439489924&PUBLICACOESmodo=2
- 8) World Obesity Federation (World Obesity). World Obesity Atlas 2023 <https://www.worldobesity.org/about>
- 9) Eurostat. Cardiovascular Diseases Explained https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Cardiovascular_diseases_statistics#:~:text=Indeed%2C%20in%2020%20there%20were,22.5%20%25%20of%20all%20deaths
- 10) National Heart, Lung and Blood Institute (NHLI) <https://www.nhlbi.nih.gov/health/overweight-and-obesity/prevention>