

Sou pêra ou maçã?



SHAPE THE NATIONS



FUNDAÇÃO PORTUGUESA
DE CARDIOLOGIA



Sou pêra ou maçã?

Sou pêra ou maçã?

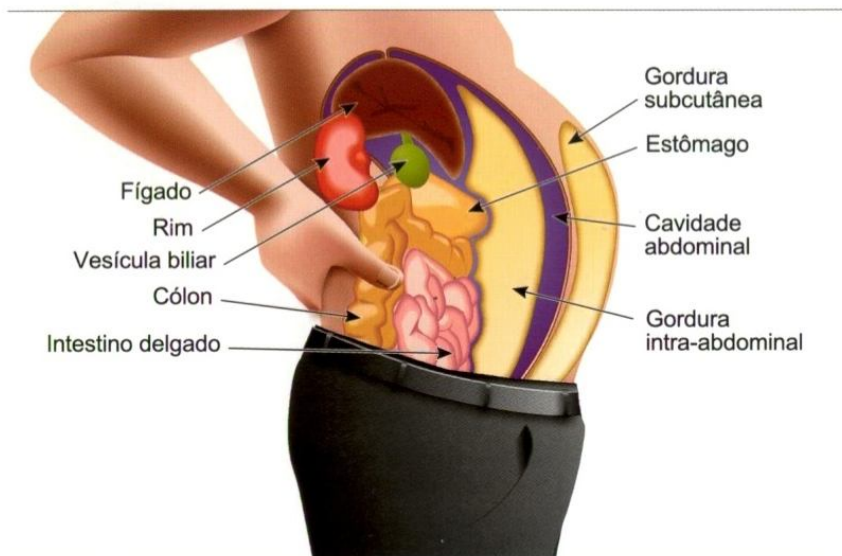
As pessoas carregam peso em diferentes locais do corpo e, por conseguinte, as suas silhuetas são muitas vezes apelidadas de “maçãs” ou de “pêras”. Tem uma silhueta em forma de maçã quem tiver tendência para ganhar peso especialmente na zona da cintura (estômago). Tem uma silhueta em forma de pêra quem tiver tendência para ganhar peso à volta das ancas e nas nádegas.

Quem corre um risco maior, a maçã ou a pêra?

Uma pessoa com silhueta em forma de maçã terá maior risco de vir a ter cardiopatias, AVC (Acidente Vascular Cerebral) e diabetes.¹ Isto porque numa silhueta em forma de maçã, o excesso de peso acumula-se na parte central do corpo, por exemplo, no abdómen, no peito e à volta dos órgãos internos, incluindo o coração.

Nem toda a gordura é igual

Pode parecer estranho, mas existem diferentes tipos de gordura. Por exemplo, a gordura subcutânea é bastante diferente da gordura intra-abdominal, tal como é diferente o impacto que cada uma tem no corpo. A gordura subcutânea está localizada mesmo por baixo da pele, relativamente perto da superfície do corpo. A gordura intra-abdominal está localizada numa zona mais profunda, envolvendo os principais órgãos e aumentando o risco de complicações cardiometabólicas, tais como cardiopatias ou diabetes.



O que é a gordura intra-abdominal?

A gordura intra-abdominal é a acumulação excessiva de células de gordura escondidas no interior do abdômen, numa zona profunda. Este é um dos factores que contribui mais significativamente para o desenvolvimento de factores de risco cardiometabólico, tais como, níveis de colesterol pouco saudáveis, triglicéridos elevados e resistência à insulina (incapacidade do organismo para responder e fazer uso da insulina que produz). Todos estes factores podem dar origem a diabetes, enfarte do miocárdio, AVC ou outras doenças cardiovasculares.² Uma forma fidedigna de controlar o seu próprio nível de gordura intra-abdominal é medir simplesmente o seu perímetro abdominal (circunferência da cintura).

Riscos para a saúde relacionados com o excesso de peso

O facto de ter excesso de peso pode afectar muitos aspectos da sua saúde e aumentar o seu risco de vir a sofrer de várias doenças crónicas, como a diabetes tipo 2, doença cardiovascular, hipertensão e AVC.

Cardiopatias

Estima-se que 16,7 milhões ou 29,2% das mortes ocorridas a nível global resultem de vários tipos de cardiopatias. Prevê-se que até 2010 as cardiopatias sejam a principal causa de morte nos países em vias de desenvolvimento.³ As pessoas obesas ou com excesso de peso são mais susceptíveis de ter hipertensão, um factor de risco importante de cardiopatia e de AVC, que as pessoas que têm peso normal. Vários estudos, incluindo um grande estudo designado INTERHEART que foi conduzido em 52 países em todo o mundo, revelaram que a obesidade abdominal (silhueta em forma de maçã pouco saudável) constitui um factor de risco de enfarte do miocárdio muito importante.⁴

Diabetes

A diabetes mellitus não insulino-dependente (diabetes de tipo 2) é o tipo de diabetes mais frequente. A diabetes tipo 2 reduz a capacidade do organismo para controlar os níveis de açúcar no sangue, sendo que pessoas que têm excesso de peso na parte central do corpo, são mais susceptíveis de ter diabetes do que as que têm uma silhueta e um peso corporal saudáveis. O perímetro abdominal, uma medida simples da gordura abdominal, constitui um importante indicador de diabetes.⁵

Além disso, ser obeso ou ter excesso de peso pode também causar problemas como a apneia do sono, a osteoartrose e a doença biliar. A perda de peso e o aumento da actividade física podem diminuir o risco de vir a ter estas doenças.

Referências

- 1 Vague J. La différenciation sexuelle, facteur déterminant des formes de l'obésité. *Presse Med* 1947;30:339-40
- 2 Sharma AM, Adipose tissue: a mediator of cardiovascular risk. *International Journal of Obesity*, Volume 26, Suppl. 24. 55-57.
- 3 WHO Cardiovascular disease: prevention and control. <http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/facts/cvd/en/>
- 4 Yusuf, S. Effect of potentially modifiable risk factors associated with myocardial infarction in 52 countries (the INTERHEART study): case control study. *The Lancet*, 364, 937-952, 2004
- 5 Wang et al. Comparison of abdominal adiposity and overall obesity in predicting risk of type 2 diabetes among men. *Am J Clin Nutr* 2005; 81: 555-563