

Estilo de vida e obesidade

Maria Edna de Melo

Chefe da Liga de Obesidade Infantil do HCFMUSP

Presidente do Departamento de Obesidade da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (SBEM)

Diretora da Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e síndrome Metabólica (ABESO)



Balanço energético



Ingestão
Calórica

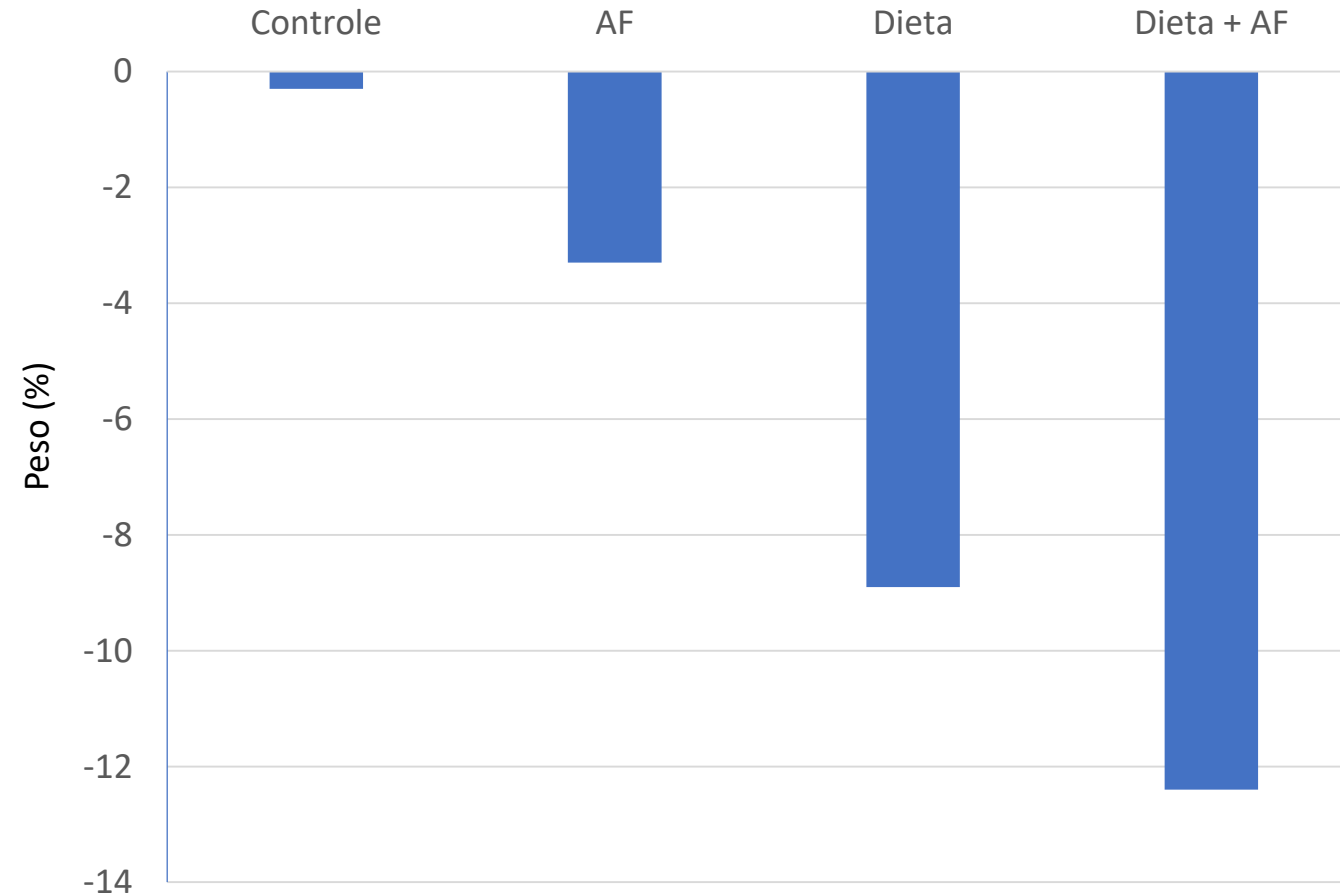


Gasto
Energético



Exercício & dieta: perda ponderal

N = 439 mulheres
T = 12 meses
AF = 45 min 5 x semana
(aeróbico)



Atividade física: intensidade e gênero importam

N= 202

Tempo de seguimento: 30 meses

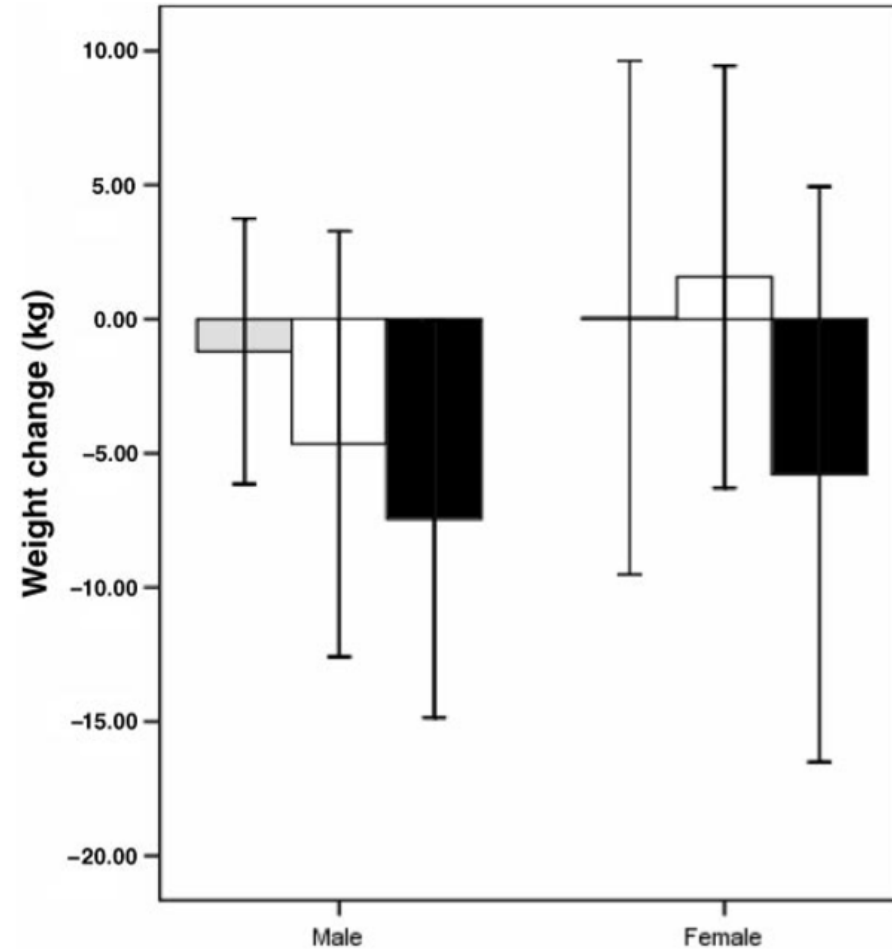
Grupo 1: -1000 Kcal/semana

Grupo 2: -1000 –2500 Kcal/semana

Grupo 3: - >2500 kcal/semana

Caminhada (4 km) = ~ 160 kcal

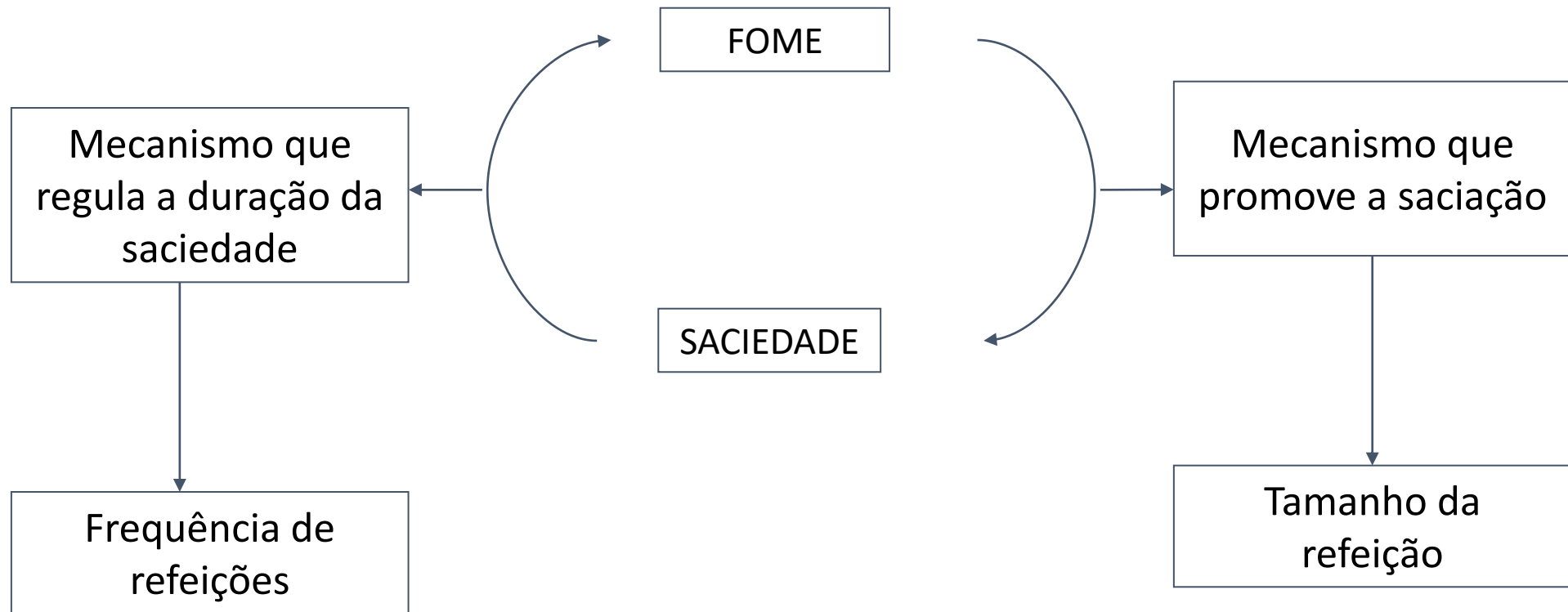
Corrida (1h)= ~500 kcal



Quantidade de AF e perda de peso

Quantidade de atividade física aeróbica/semana	Quantidade de perda de peso
<150 min	Sem perda ou perda mínima
150-225 min	2 a 3 kg
225-420 min	5 a 7,5 kg
200-300 min	Manutenção de peso perdido

Ciclo de ingestão alimentar

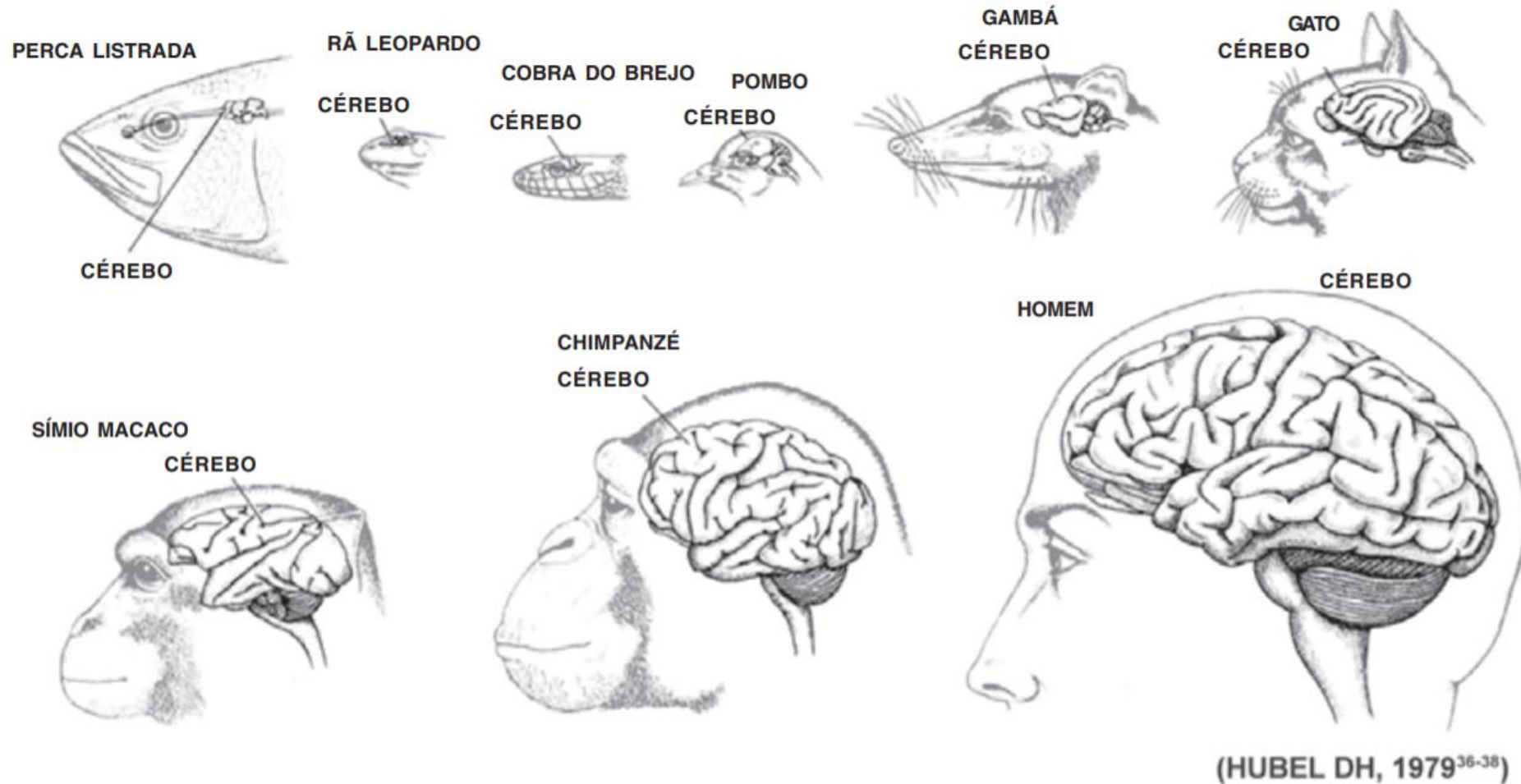


Fisiologia do apetite

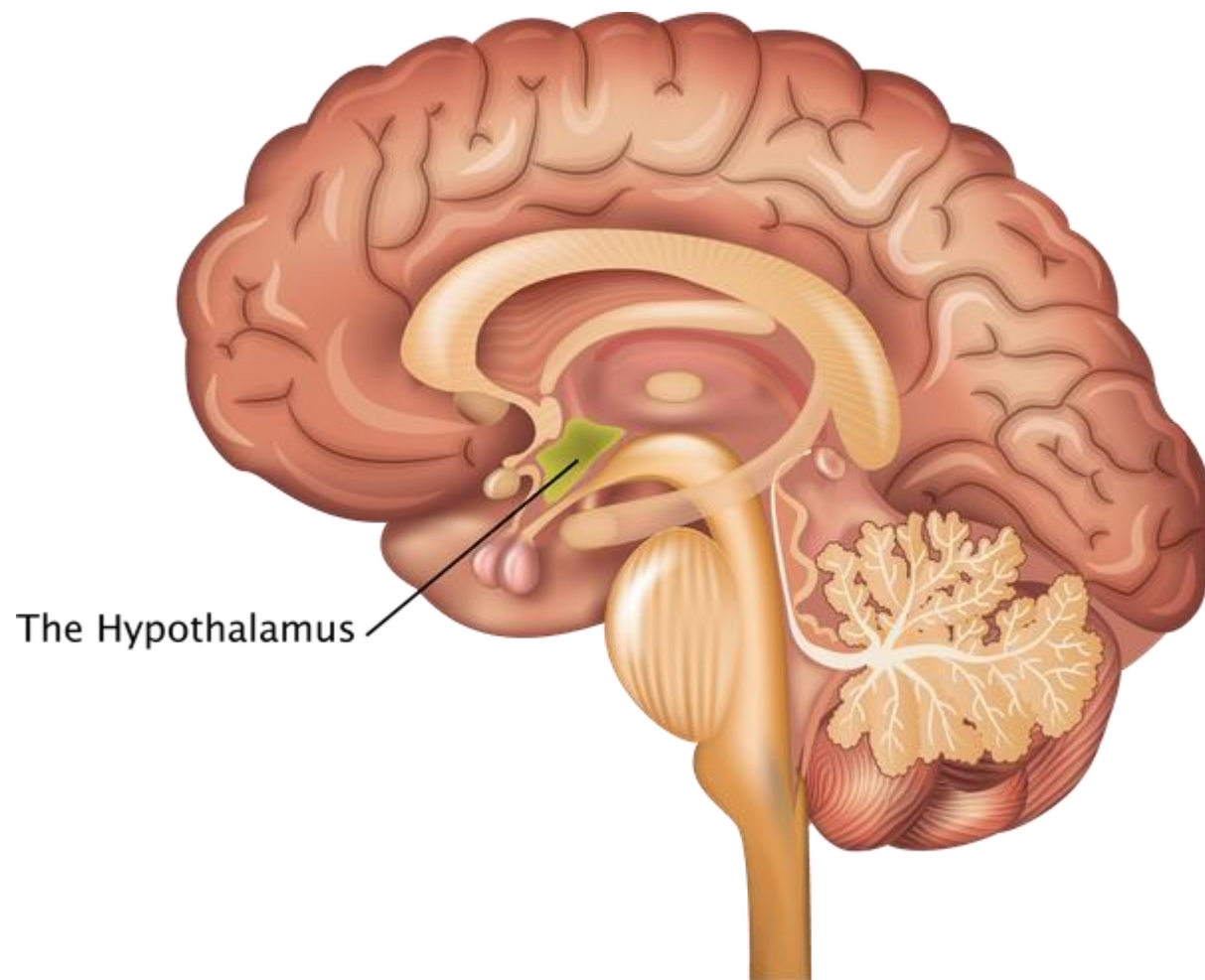
- **Apetite homeostático**
 - Necessidade metabólica é a principal motivação para comer

- **Apetite hedônico:**
 - Busca alimentar por recompensa/prazer (alimentos hiperpalatáveis).

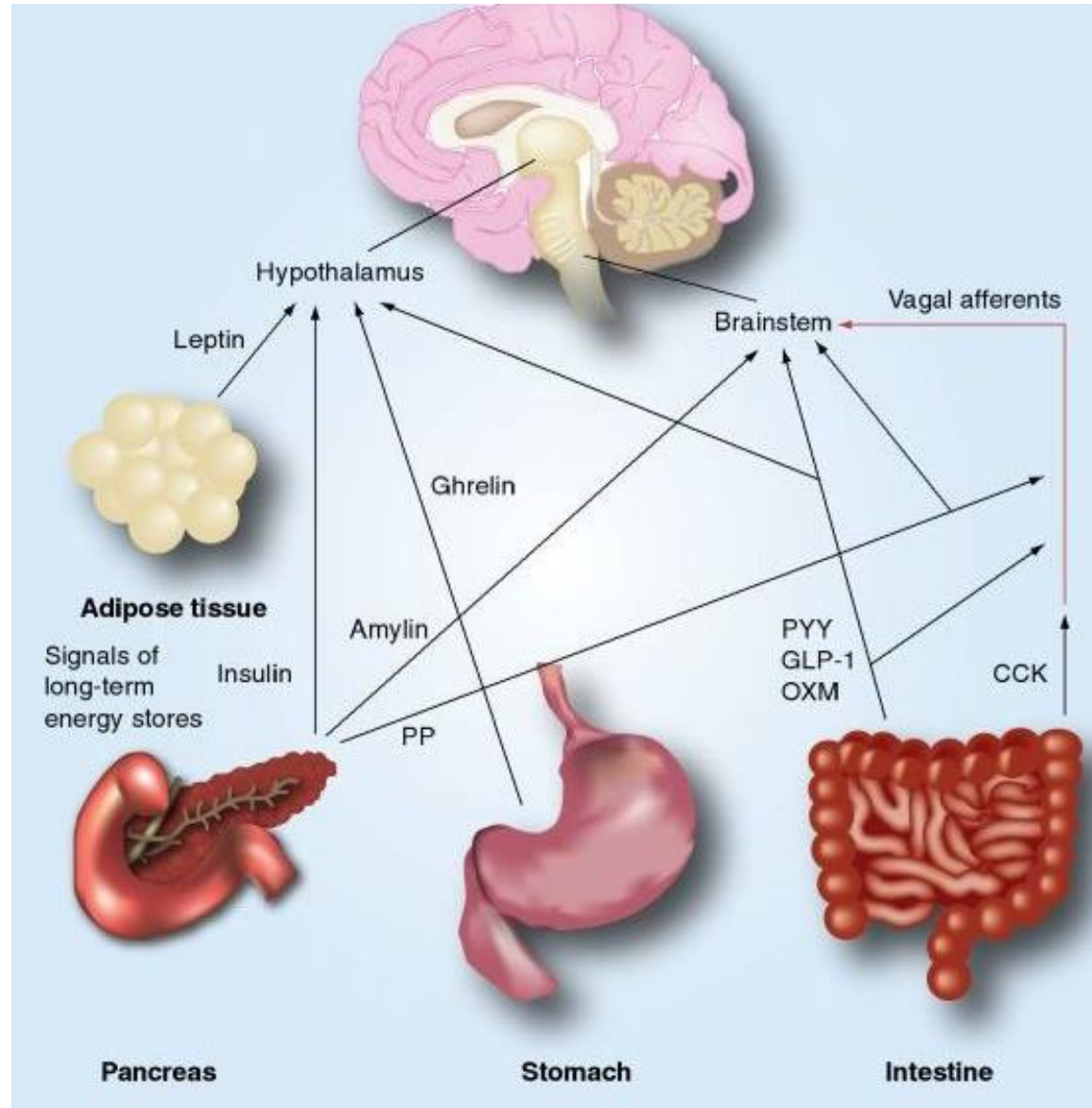
Sistema nervoso central: evolução



Apetite homeostático



Apetite homeostático



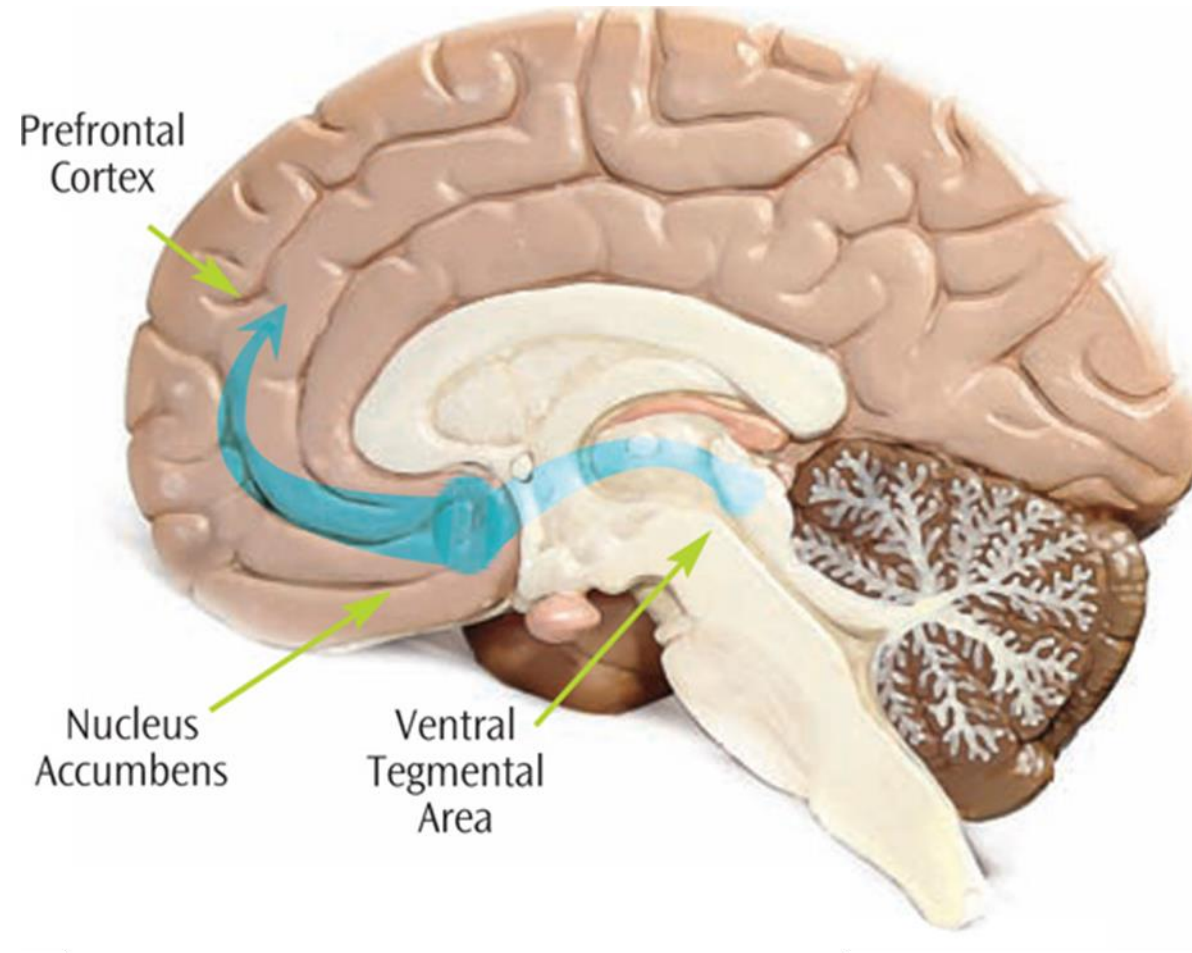
UMA COMBINAÇÃO
Deliciosa!

Café





Apetite hedônico: sistema de recompensa

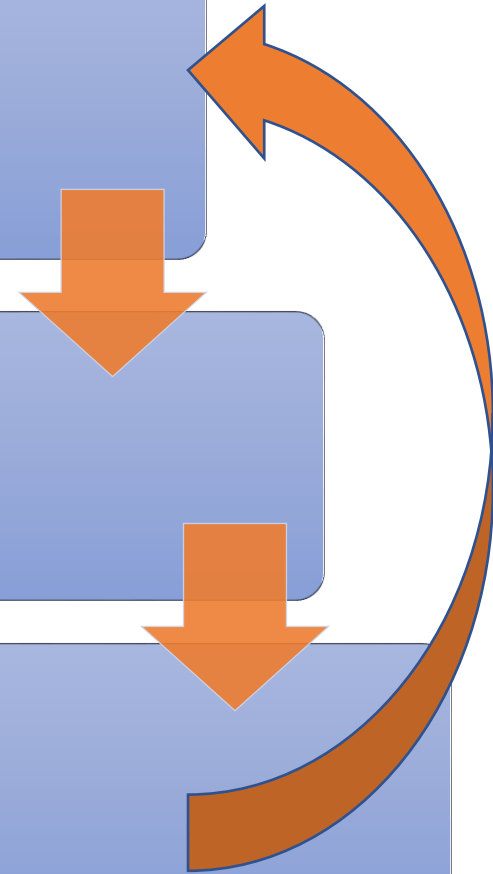


Apetite hedônico

Liking: Experiência hedônica
Prazer durante o consumo

Wanting: componente
motivacional, incentiva a
procura do alimento

Learning: aprendizagem que
permite fazer associações



Resumo da apresentação

- A atividade física traz diversos benefícios para saúde e qualidade de vida.
- Para impactar no balanço energético, a quantidade e intensidade da atividade física devem ser elevadas.
- O apetite e comportamento alimentar são regulados no sistema nervoso central, especialmente em regiões anatômicas mais primitivas.
- A busca e consumo de alimentos são extremamente influenciados pela exposição e disponibilidade dos mesmos.
- A tributação de bebidas açucaradas (e outros produtos) levam a redução do seu consumo.

Obrigada!

medna@usp.br