



How to be the least replaceable player

OLHO MAIOR QUE A BOCA

Obesidade pode ser considerada uma epidemia e está longe de ser um problema ligado apenas ao estômago » Obesity can be considered an epidemic and it is far from being a problem connected only to the stomach

De acordo com dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), em 2015 o mundo terá 2,3 bilhões de pessoas com excesso de peso e 700 milhões de obesos. Apesar de pensarmos que a maior incidência de obesidade estaria localizada nos países ricos, na realidade os países mais pobres é que vêm sofrendo com a maior proporção de doenças relacionadas ao estilo de vida moderno. O junk food está chegando aos países mais pobres, o acesso à proteína está mais caro, e as pessoas estão comendo mais arroz, macarrão e etc. Obesidade pode ser considerada uma epidemia mundial e uma das doenças que mais matam.

No Brasil, aproximadamente 48% da população está com excesso de peso, ou seja, quase metade da população adulta, sendo que 10 milhões se pessoas são obesas. Se o Brasil mantiver esse ritmo, em 13 anos alcançaremos os EUA, onde a taxa é de 62%. A compulsão alimentar é considerada doença, e não problema psicológico. Por exemplo: podemos aumentar a ingestão de doces, chocolate ou massas quando estamos ansiosos, porque isso provoca uma sensação de conforto cerebral.

Na compulsão alimentar, esse hábito se torna repetitivo e altera a rotina do indivíduo. Isso também é acompanhado de uma sensação de culpa ou angústia. Pelo menos metade dos obesos que procuram tratamento têm algum tipo de transtorno alimentar.

Existem vários medicamentos novos que estão em fase final de pesquisa ou já estão aprovados para uso nos Estados Unidos. Uma pesquisa muito interessante estuda mudar a

According to the data from the World Health Organization (WHO), in 2015, there will be 2.3 billion people with excess of weight in the world and 700 million obese. Although we think that the big incident of obesity would be located in the rich countries, actually, the poorer countries are suffering with higher proportion of diseases related to the modern life style. The junkie food is arriving in the poorer countries, the access to protein is more expensive, with people eating more rice, pasta, etc. Obesity can be considered an epidemic and one of the diseases that kill most.


Obesity is already considered a world epidemic. In Brazil, approximately 48% of the population is with excess of weight, i.e., almost half of the adult population, and 10 million are obese. If Brazil maintains this rhythm, in thirteen years we will catch up with the USA, where the rate is 62%. The eating compulsion is considered a disease and it is not a psychological problem. For example: we can increase the ingestion of sweets, chocolate or pasta, when we are anxious, because this provokes a sensation of cerebral comfort.

In eating compulsion, this habit becomes repetitive and changes the individual's routine. This is also accompanied by a sensation of guilt or anxiety. Approximately half of the obese, who look for treatment, have a kind of feeding disturbance.


There are several new drugs, which are in final stage of research, or have already been approved for use in the United States. A very interesting research is the one that



flora intestinal de pacientes obesos com lactobacilos, porque se observou que os microrganismos residentes em indivíduos fora do peso são diferentes dos de quem tem o peso normal. Dentre os já aprovados pelo Food and Drug Administration (FDA), o mais interessante é a locaserina, que seria uma evolução da sibutramina, mas com menos efeitos colaterais.

O mais importante de tudo isso é que nunca é tarde para iniciar atividades físicas. Exercícios iniciados aos 60 anos de idade comprovadamente levam a um envelhecimento mais saudável, e as pessoas que estão fora do peso podem cortar os riscos de doença coronária ou derrame em mais de 50% somente emagrecendo e cuidando de fatores de risco, como colesterol, glicemia e pressão arterial. 

studies to change the obese patients' intestinal flora with lactobacillus, because it was observed that the microorganisms resident in out of weight individuals are different than in the ones with normal weight. Among the approved by FDA, the most interesting is locaserin, which would be an evolution of sibutramin, but with less side effects.

The most important of all is that it is never late to start. Exercises started at seventy years of life undoubtedly lead to healthier aging, and the people, who are out of weight, can cut the risks of coronary disease or stroke in more than fifty percent only losing weight and taking care of the risk factors, such as cholesterol, blood sugar level, blood pressure. 

DR. MAURÍCIO HIRATA é Clínico Geral e Endocrinologista • General Physician and Endocrinologist