DINO - Divulgador de Notícias

Grande parte das doenças cardíacas são causadas por sobrepeso

Bilhões de pessoas em todo o mundo estão acima do peso, a obesidade é uma questão de saúde pública.

13/10/2016 14:38:50

O excesso de peso, infelizmente, é algo bastante comum hoje em dia. Considerando que em nenhum momento da história se produziu uma quantidade tão grande de alimentos como se faz atualmente, e também o alto índice de sedentarismo da população mundial, a situação acaba sendo até compreensível. De acordo com dados da Organização Mundial de Saúde (OMS), quase um bilhão e meio de adultos acima de 20 anos estão acima do peso ideal, sendo que um terço disso apresenta casos de obesidade – e esses números dobraram desde 1980.

É importante ressaltar que, se esses dados são alarmantes, não o são por questões de estética, mas por se tratar de um problema de saúde pública. O sobrepeso e a obesidade estão diretamente relacionados a uma série de doenças crônicas e incapacidades. Entre vários exemplos, podemos citar apneia do sono, diabetes, dor lombar, hipertensão arterial, incontinência urinária, infecções de pele, infertilidade, pedras na vesícula, pressão alta, problemas respiratórios, úlceras, alguns tipos de câncer, e, de modo particular, doenças cardíacas.

Quem está acima do peso acaba aumentando as taxas de colesterol em seu sangue, o que eleva o risco de doenças cardíacas em cerca de 20%, além de aumentar as chances de infarto. Esse mesmo grupo de pessoas tem maior probabilidade de sofrer um ataque do coração antes dos 45 anos – no caso de adolescentes com sobrepeso, essa expectativa é de dez anos a menos, em comparação com pessoas na mesma faixa etária com o peso adequado.

Diante desse cenário, as melhores alternativas são, obviamente, o emagrecimento e a prevenção. Perder entre sete e nove quilos já diminui, e muito, o risco de doenças cardíacas, e fazer exercícios com frequência é uma saída mais eficiente ainda. Em todo caso, também há alguns tratamentos específicos que podem ser feitos, porém é preciso tomar certos cuidados, já que certos medicamentos anunciados na mídia fazem com que o corpo perca água, e não gordura (o que não só não emagrece como prejudica o organismo). Por outro lado, existem meios recomendáveis e inovadores, como termogênicos naturais como Slimcaps, por exemplo, que servem como suplementos para diminuir a gordura localizada.

Estes suplementos são mix de probióticos que ajudam no equilíbrio da microbiota intestinal e ajuda a reduzir a absorção de gordura. Em outras palavras, eles aceleram o metabolismo, aumentam a queima de energia e, contribuem ativamente para o processo de emagrecimento. São totalmente naturais, o que significa que, ao contrário de outros métodos, não provoca qualquer efeito colateral, mesmo os mais comuns (insônia, perda de concentração ou cansaço). E, embora não seja indicado para lactantes, gestantes ou crianças, não tem nenhuma contraindicação a pessoas que não se enquadrem nesse grupo.

É claro que, para todos os efeitos, é bastante recomendável procurar orientação médica antes de tomar qualquer providência em relação a emagrecimento – mesmo que se faça opção pelo uso dos termogênicos, que não precisa de prescrição. E, acima de tudo, é preciso ter determinação tanto para prevenir quanto para tratar casos como sobrepeso e obesidade.