

Obesidade - A visão do endocrinologista



Flávio Moreira Greco Cosso

Médico endocrinologista

- Formado pela Universidade Federal de Minas Gerais em 2012
- Residência médica em clínica médica pelo H. Governador Israel Pinheiro (IPSEMG)
- Residência médica em endocrinologia e metabologia pela Santa Casa de Belo Horizonte
- Título de especialista pela SBEM.
- Pós graduando em nutrologia pelo H. Albert Einstein
- Atual coordenador e preceptor do serviço de endocrinologia do H. Madre Teresa.



@DRFLAVIICOSSO

Audiodescrição



Agenda:

O que é obesidade

Epidemiologia

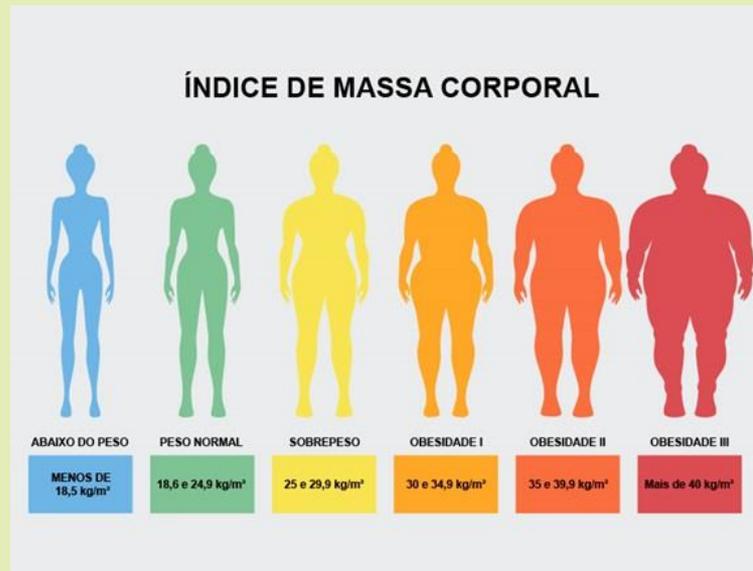
Causas

Consequências

Tratamento

Conceito

A obesidade é caracterizada pelo excesso de peso proveniente do acúmulo de gordura corporal, é caracterizada por um índice de massa corporal ou IMC igual ou acima de 30 kg/m².

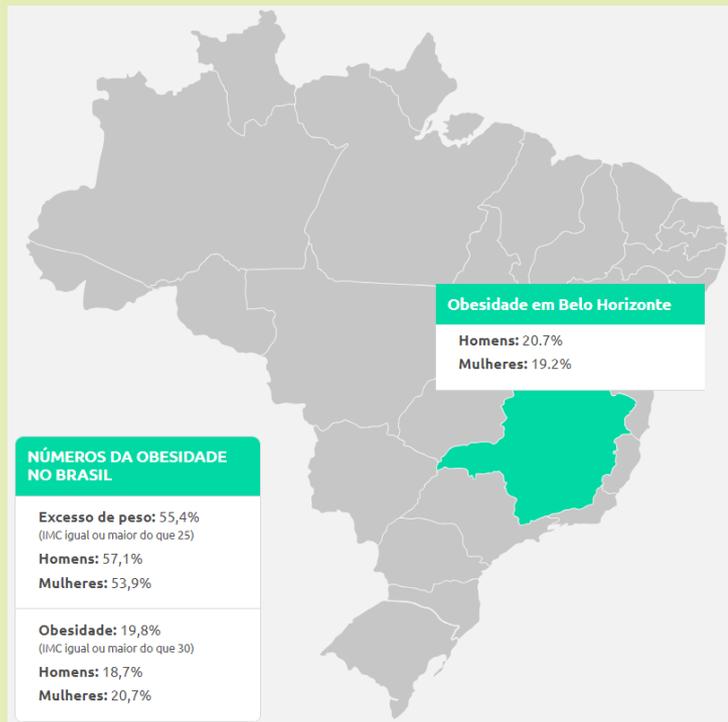


Epidemia de obesidade

- Aumento progressivo do número de pessoas vivendo com sobrepeso e obesidade: cerca de 20% (1975) para 55% (2019)
- Ultrapassamos o número de 1 bilhão de pessoas vivendo com obesidade no mundo

**The
Guardian**

More than a billion people worldwide are obese, research finds



Custos com obesidade no Brasil

| 2019 | |
|---|-----------------|
| Custo econômico total (diretos + indiretos) | \$37.15 bilhões |
| Custo econômico total como % do PIB | 1,98% |
| Custo econômico per capta | \$176 |
| Custos totais diretos | \$12.01 bilhões |
| <i>Gastos médicos diretos</i> | \$11.96 bilhões |
| <i>Gastos médicos indiretos</i> | \$54.59 milhões |
| Custos totais indiretos: | \$25.14 bilhões |
| <i>Mortalidade prematura</i> | \$19.49 bilhões |
| <i>Custos por absenteísmo</i> | \$2.68 bilhões |
| <i>Custos por presenteísmo</i> | \$2.96 bilhões |

Causas

Aumento de ingestão calórica e ambiente obesogênico



Causas

Sedentarismo



Causas

Genética

- A chance de um adulto desenvolver obesidade é diretamente influenciada pelo peso na infância e pelo peso dos pais
- Estima-se que 40-70% da diferença de peso entre indivíduos tem influência da carga genética



Causas

Privação de sono e apneia do sono



Causas

Transtornos alimentares

- Transt. de compulsão alimentar
- Sind. do comer noturno
- Anorexia e bulimia





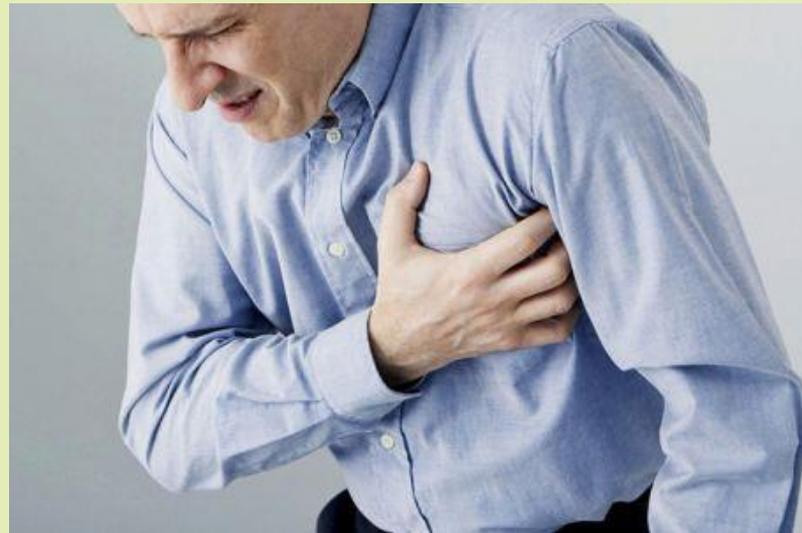
Causas hormonais

- Sind. de ovários policísticos
- Sind. de Cushing
- Hipotireoidismo
- Deficiência de hormônio de crescimento
- Hipogonadismo
- Outras síndromes: Prader Willi, mutação do MC4R...



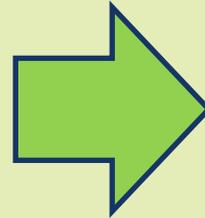
Impacto da obesidade

A obesidade está ligada ao aumento do risco de diversas doenças, piora de qualidade de vida e aumento de mortalidade geral



Doenças associadas

- Resistência e insulínica e diabetes
- Hipertensão arterial
- Dislipidemia
- Doenças cardiovasculares (infarto, derrame...)
- Doenças respiratórias (apneia, asma...)
- Câncer (pelo menos 13 tipos ligados a obesidade)
- Doenças articulares
- Doenças gastrointestinais
- Doenças psiquiátricas
- Infertilidade



Síndrome
metabólica

Tratamento

A chave do tratamento é a prevenção da obesidade e adoção de hábitos saudáveis de vida



Tratamento multidisciplinar

endocrinologista

nutricionista

psicólogo

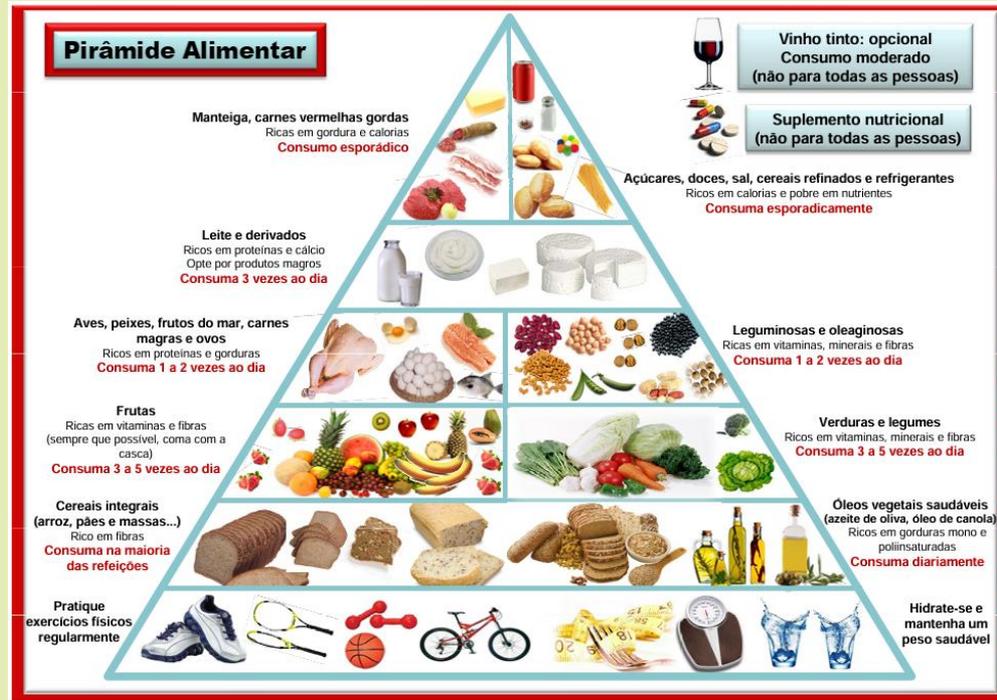
educador físico

cardiologista

cirurgião



Ajuste da dieta



Prática de exercícios físicos

Exercícios aeróbicos

RECOMENDAÇÕES:

Frequência: pratique exercícios aeróbicos, como os que listamos, de três a cinco vezes por semana.

Intensidade: Moderada.

Duração: de 30 a 60 minutos por dia. Você pode fracionar e fazer sessões de 10 minutos cada.

Meta para adultos: mínimo de 150 minutos por semana.

O ideal para pessoas com sobrepeso e obesidade: de 250 a 300 minutos por semana.



A CONTAGEM DE PASSOS

Uma boa estratégia para monitorar a sua prática de exercícios aeróbicos é a contagem diária de passos. Para isso, você pode usar um equipamento simples, o pedômetro. Mas a maioria dos *smartphones* oferece aplicativos com a mesma função, que é a de contar os passos que você dá ao longo do dia.

Meta de número de passos

- Crianças e adolescentes: até **12.000 passos**.
- Adultos: **10.000 passos**.
- Idosos: **7.000 passos**.

Se perceber que ainda não está chegando à meta, uma sugestão é calcular sua média diária após uma semana e, então, objetivar aumentar **500 passos** por dia.



Prática de exercícios físicos

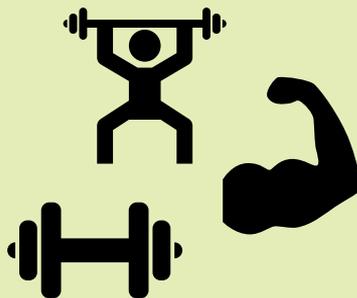
Exercícios resistidos

RECOMENDAÇÕES:

Frequência: de duas a três vezes por semana.

Tipo: privilegie a repetição rápida de movimentos que envolvam grandes grupos musculares — músculos de braços, peitorais, ombros, costas, abdômen e pernas.

Intensidade e duração: a carga adequada irá depender no nível de força e das limitações individuais. O ideal é praticar de oito a dez exercícios diferentes, em 2 ou 3 séries, com 10 a 12 repetições cada.



Medicações

- Orlistat
- Sibutramina
- Liraglutida e semaglutida
- Bupropiona + naltrexona



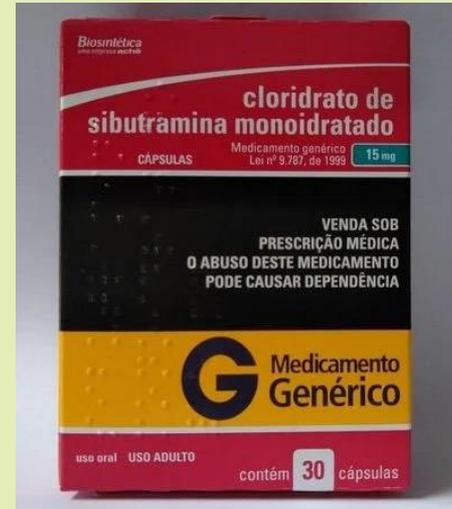
Orlistat

- Inicialmente comercializado sob o nome Xenical
- Reduz em 30% a absorção de gordura
- Potencial de perda de peso discreto
- Melhora colesterol e glicose
- Efeitos colaterais gastrointestinais



Sibutramina

- Ação sacietógena
- Boa tolerabilidade; bom custo/eficácia
- Segura, especialmente em jovens sem comorbidades



Liraglutida e semaglutida

- “Medicações da moda”
- Análogos do GLP-1
- Ação diversificada
- Alta eficácia; proteção cardiovascular
- Injetáveis; alto custo



Bupropiona + naltrexona

- Última droga aprovada no Brasil
- Perda de peso modesta
- Perfil de comer emocional e compulsivo
- Custo pouco competitivo



Off label

- Topiramato
- Sertralina
- Fluoxetina
- Lisdexanfetamina
- Fitoterápicos (?)



Novidades

Semaglutida 2.4 mg – Wegovy

Perda de peso média de 14%

86% perderam ao menos 5% de peso

Mais de 50% perderam 15% de peso



Tirzepatida – Mounjaro

Perda de peso média de 20,9%

57% tinham perdas superiores a 20%



Conclusões

Obesidade é doença crônica e de difícil manejo

Fisiopatologia complexa

Ligada a diversas complicações

Tratamento multidisciplinar

Sem julgamentos e com respeito ao paciente.

Dankon
 Maake
 Ua Tsaug Rau Koj
 Mochchakkeram
 Terma Kasih
 Multumesc
 Merci
 Raibh Maith Agat

Grazie
 Cam on ban
 Chokrane
 Kiitos
 Juspaxar

Mamana
 Obrigado

Matondo
 Dank Je
 Niringrazzjak
 Spasibo
 Multumesc
 Obrigado
 Grazie
 Raibh Maith Agat

THANK YOU
OBRIGADO

Merci
 Multumesc
 Mochchakkeram
 Grazie
 Vinaka

Obrigado
 Thank You
 Merci
 Mochchakkeram
 Spasibo
 Arigato
 Matondo
 Salammat
 Niringrazzjak
 Matur Nuwun
 Chokrane
 Raibh Maith Agat
 Salammat
 Kiitos
 Maake
 Welalin
 Multumesc
 Spasibo
 Cam on ban
 Kiitos
 Raibh Maith Agat
 Merci
 Mochchakkeram
 Chokrane
 Grazie

myloviewr



@DRFLAVIOCOSSO

Quem tem Unimed tem mais.

Unimed
Belo Horizonte