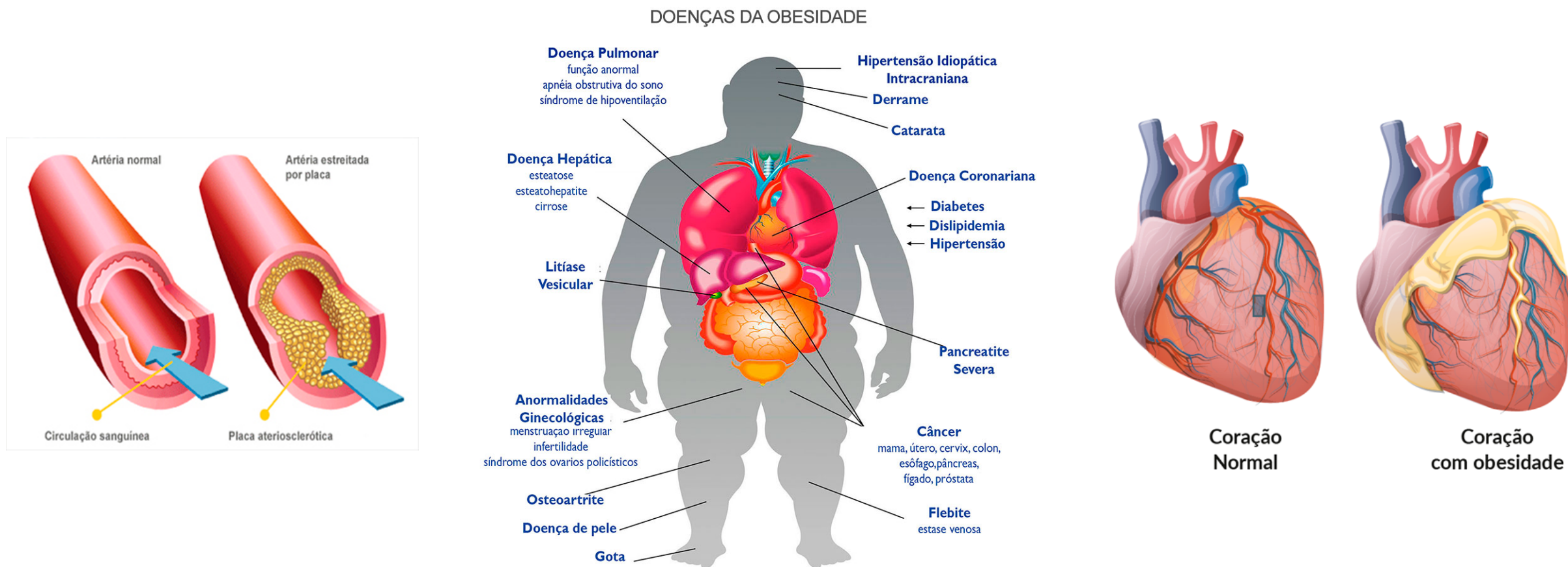


Dia Nacional de Luta contra a Obesidade



- A **Obesidade** foi reconhecida oficialmente como doença crônica no ano de 2004, sendo esta uma doença caracterizada pela acumulação excessiva de gordura corporal, e à qual são-lhe **associadas** diversas **patologias**, as quais podem levar, em último caso, à **morte**.
- A organização Mundial de Saúde (OMS) considera a Obesidade como a “epidemia do século XXI”



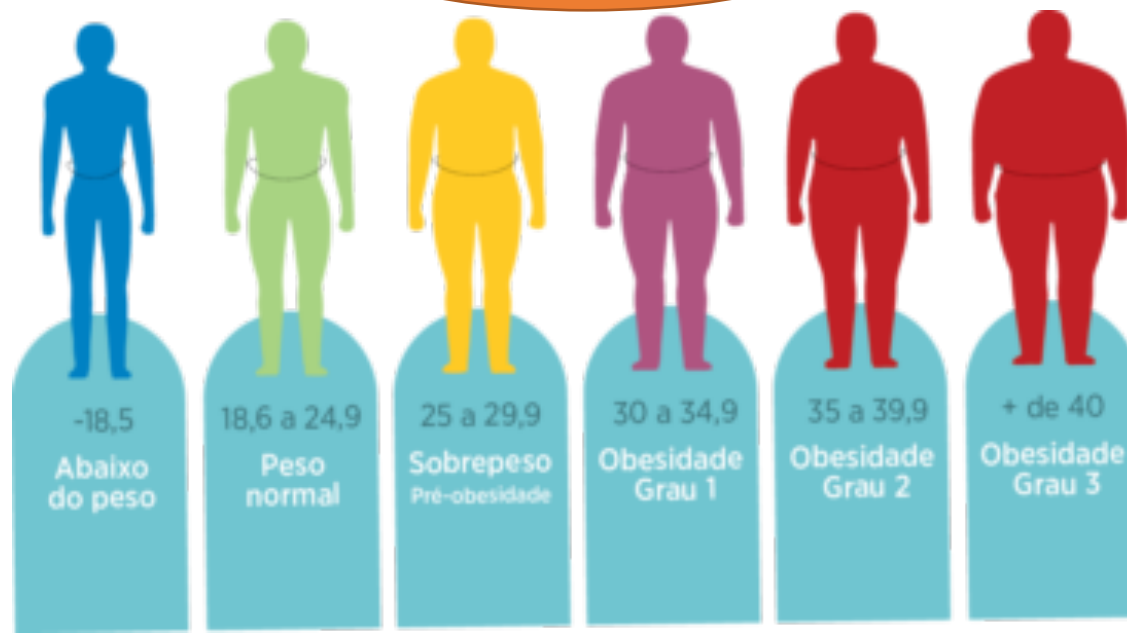
Em Portugal...

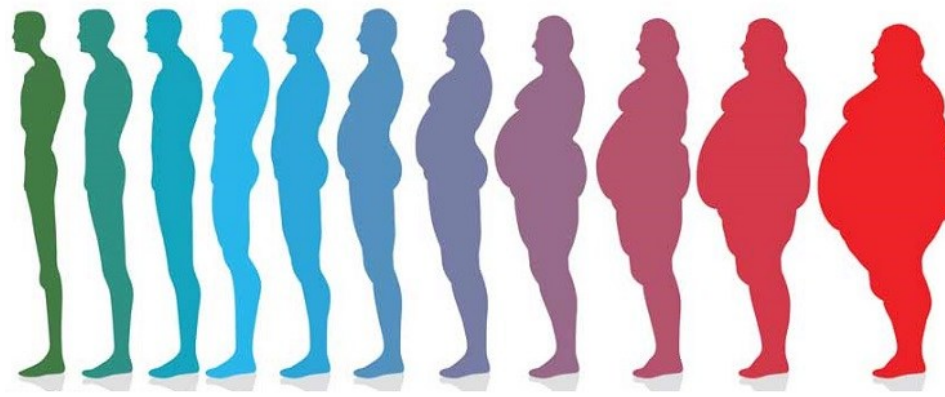
- Mais de metade da população portuguesa tem excesso de peso, e desta, cerca de 14% são casos de obesidade

14% dos adultos tem
Obesidade

1,4% dos adultos tem
Obesidade Mórbida

31% das crianças e
adolescentes têm
excesso de peso





- Vários são os fatores que contribuem para o desenvolvimento da doença, tais como, perfil genético, educação, família, e o ambiente socioeconómico, o qual se tem vindo a alterar nos últimos anos, resultando no **consumo excessivo de alimentos e bebidas que contribuem para a obesidade** e numa **redução da atividade física**.



O nosso conselho ...

- Opte por um estilo de vida saudável:
 - Faça exercício físico sempre que possível, seja uma pessoa mais ativa durante o dia, evitando longos períodos de tempo sentado/deitado.
 - Faça escolhas alimentares mais saudáveis (legumes/hortícolas, fruta, carnes magras, alimentos integrais...)
 - Beba muita água (cerca de 1,5 a 2L por dia)
 - Reduza o consumo de *Fast Food*, alimentos pré-congelados e ricos em açúcar.

