

Sabemos que os índices mundiais de sobrepeso e obesidade são assustadores, principalmente por estarem associados a uma série de patologias, como: cardiopatias, diabetes mellitus, câncer e outras, reduzindo significativamente a qualidade e a expectativa de vida de milhões de pessoas de todas as faixas etárias.



Como se isso não bastasse, hoje, já somos alertados por pesquisadores e profissionais de Saúde sobre o fenômeno da **obesidade metabólica em indivíduos com peso normal**, ou seja, quando um indivíduo aparentemente está dentro do peso saudável, mas, esconde um excesso de percentual de gordura corporal em relação aos padrões mundiais, considerado o suficiente para a ocorrência de doenças metabólicas. Isso porque o tecido gorduroso é o maior local do organismo para o armazenamento de triglicerídeos, além de estar envolvido no metabolismo da glicose, da coagulação sanguínea, depósito e mobilização de triglicerídeos e de colesterol, além do equilíbrio de energia corporal.

Para um estudo realizado em 2013 na Universidade de Navarra (Espanha), num universo de 6.000 pessoas observou-se que 29% delas e consideradas magras, na verdade, pela mensuração da taxa de tecido adiposo, estavam na faixa do sobrepeso e 80% dos que se encaixavam no perfil de sobrepeso de acordo com o cálculo do IMC, ao fim, foram enquadradas como obesas.

Já em um artigo científico publicado em 2017, intitulado *Overfat adults and childrens in developed countries*, verificou-se que em países desenvolvidos, aproximadamente 90% dos homens adultos, 80% das mulheres e 50% das crianças têm um acúmulo de gordura corpórea considerada problemática para a saúde. Tal análise aponta para uma situação de inflamação crônica com alterações nos índices lipidêmicos, na resposta insulínica, pressão arterial, nas enzimas hepáticas e que podem resultar em diabetes mellitus, cardiopatias, esteatose hepática, Alzheimer, câncer, etc...

Os indivíduos nesta circunstância estão sendo classificados pela comunidade científica em Saúde de “**magros por fora e gordos por dentro**”. Os fatores relacionados a isso são individualizados, ou seja, em algumas situações pode ocorrer pela genética, ou por distúrbios hormonais ou por estresse crônico ou em especial, pela **soma de inadequados hábitos alimentares (dieta excessiva em açúcar e farinha refinados, alimentos ultraprocessados, gordura animal ou bebidas adoçadas ou as alcoólicas) e sedentarismo/ insuficiência de exercícios físicos**, o que resulta em aumento de gordura abdominal ou visceral (entre os órgãos) e menor composição de tecido muscular.

Na prática clínica, há exames específicos para medir a porcentagem de gordura do organismo, como a ressonância magnética, a tomografia computadorizada, a bioimpedância ou pela pinça antropométrica. Também é útil a medida da circunferência da cintura, sendo que o ideal para o homem é de até 94 cm e no caso das mulheres, em até 80 cm, sendo que valores acima destes já indicam presença de massa de gordura abdominal ou visceral em excesso.

Até aí, tudo bem! Mas, aí vem a pergunta: “E quanto ao IMC (índice de massa corporal) que é utilizado para classificar o estado nutricional do indivíduo em: eutrófico (dentro do peso saudável), abaixo do peso, com sobrepeso ou em obesidade?” Este índice leva em consideração o peso e a altura, porém, não o nível de adiposidade corporal, assim como não considera se o indivíduo apresenta edemas, doenças, taxa de massa muscular ou estados de gravidez. Ainda, em muitas situações, indivíduos com IMC adequado podem mascarar níveis anormais de gordura abdominal ou visceral (associado ao estado inflamatório). Isso já é um sinal de alerta para a existência de distúrbios metabólicos.

No Brasil, em 1 década as **DOENÇAS CRÔNICAS AVANÇAM**: Aumento de **61,8%** de diabetes, em **14,2%** de hipertensão arterial, **18,9%**. **Vigitel, 2016- Ministério da Saúde**  
No mundo, 76% de pessoas (5,5 bilhões) estão com excesso de gordura corporal. (**Science Daily, 2017**).

Portanto, você que ficava intrigado ou com raiva ao ver aquela pessoa comendo de tudo o que é delicioso, mas exibindo um corpo esbelto, não se engane, pois, como em quase tudo na vida, como diz o ditado popular “nem tudo o que reluz é ouro!” E lembre-se que ser saudável vai muito além de medidas corporais, mas, muito relacionado a hábitos de vida saudáveis, tal como a união de alimentação equilibrada e diversificada, rica em alimentos naturais, adequada hidratação, atividade física, respeito à higiene do sono, encontrar meios de lidar com o estresse e estar conectado aos bons laços sociais. E por favor, pare de invejar o corpo do outro!

### Saiba mais:

[www.onutricional.com/single-post/2017/08/09/Obesidade-oculta](http://www.onutricional.com/single-post/2017/08/09/Obesidade-oculta)  
<http://portalarquivos.saude.gov.br/images/pdf/2017/abril/17/Vigitel.pdf>  
<http://idc-al.com.br/index.php/quem-somos/item/536-magro-por-fora-gordo-por-dentro-nova-medicao-de-gordura-corporal-faz-alerta>  
<http://portalms.saude.gov.br/component/content/article/804-imc/40508-so-o-imc-nao-diz-como-voce-esta>  
<https://www.sciencedaily.com/releases/2017/01/170103122342.htm>

