



Olá sócios.

Em nosso segundo informativo vamos falar sobre peso saudável.

O que é peso saudável?

O peso saudável é o peso adequado para desempenhar as atividades (internas e externas) do organismo.

Um corpo bonito ou magro não é sinônimo de saudável. É necessário analisar cada caso separadamente, pois as necessidades variam de acordo com o indivíduo. Por isso mesmo, não faz sentido querer ter o corpo igual ao de outra pessoa. O peso saudável é aquele adequado para o **seu caso** e o de mais ninguém.

A boa alimentação e a atividade física são fundamentais para conseguir e manter um peso saudável. É sempre bom lembrar que não existe um peso ideal e sim um peso saudável, em harmonia com a altura, idade, atividade física do indivíduo e seu acompanhamento endócrino, o que diminui os riscos de surgimento de doenças como obesidade, hipertensão, diabetes, doenças do coração, desnutrição e carências nutricionais, entre outras.

Peso teórico

Peso "teórico", como o nome afirma, é um cálculo para dar uma noção do peso "ideal", não oferecendo valores razoáveis para todas as pessoas. É aquele peso que o indivíduo deveria ter de acordo com sexo, altura e estrutura óssea. Existem fórmulas para esse cálculo, no caso de adultos.

Método 1:

Calculando o Peso Teórico (adultos):

Peso Teórico Mínimo = Altura (m²) x 18,5; Peso Teórico Médio = Altura (m²) x 21,75; Peso Teórico Máximo = Altura (m²) x 24,99

Exemplo: Paula tem 1,68m e deseja saber seu peso teórico **médio**

Então, 1,68m x 1,68m = 2,82 m² --> 2,82 m² x 21,75 --> Peso Médio = 61,3 Kg

Método 2:

A tabela da companhia norte-americana Metropolitan Life Insurance Company propõe um peso "ideal" para homens e mulheres de diferentes estaturas.

<https://www.nutricionista.ntr.br/nutricionista-peso>

Para crianças e adolescentes as tabelas são diferentes, usando o "percentil". Cada criança tem o seu ritmo, como você já deve ter ouvido do pediatra. Mesmo assim, para ter certeza de que ela está crescendo dentro do esperado, é necessário comparar o peso e a altura dela com tabelas baseadas em amostras populacionais. Tanto o peso quanto a altura, em geral, são calculados em percentil – isto é, uma escala que varia de 0 a 100. Para entendermos melhor, por exemplo, se uma menina tem o peso no percentil 60, isso significa que 60% de todas as meninas da mesma idade pesam menos do que ela, enquanto 40% pesam mais. Ou seja, o percentil 60 não é melhor que o 40, nem o 90 é melhor que o 10. Todos são apenas estatísticas – que, vale lembrar, variam de acordo com a idade e o sexo da criança. Isto é o que está demonstrado naqueles gráficos da caderneta de acompanhamento das crianças.

Índice de Massa Corporal

Existem diversas maneiras de classificar e diagnosticar a obesidade. Uma das mais utilizadas atualmente baseia-se na gravidade do excesso de peso, o que se faz através do cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC ou Índice de Quetelet), utilizando-se a seguinte fórmula:

Fórmula para o cálculo do IMC:

$IMC = \frac{\text{Peso (em Kg)}}{\text{Altura ao quadrado (em metro)}}$

O uso do IMC é prático e simples e a sua aplicação é recomendada para adultos. A avaliação da massa corporal em crianças e adolescentes é feita através de tabelas que relacionam idade, peso e altura. O IMC não é indicado nessas faixas etárias porque crianças e adolescentes passam por rápidas alterações corporais decorrentes do crescimento. A rede pública de saúde usa o “cartão da criança” para verificar a adequação da altura e do peso até os 5 anos de idade.

O Índice de Massa Corporal (IMC) é a relação entre o peso e a altura elevada ao quadrado. Através desse índice é possível ter o diagnóstico da adequação de peso com as seguintes faixas: normalidade, sobrepeso, obesidade e baixo peso.

Existem valores diferentes de IMC para as diversas etapas da vida (adolescentes adultos e idosos). Isso porque, com o passar dos anos, ocorrem mudanças como crescimento, desenvolvimento, manutenção e envelhecimento do organismo.

Confira a classificação do peso, segundo o IMC, para adultos:

Classificação	IMC (Kg/m²)
Baixo Peso	Menor que 18,5
Normal	18,5 - 24,9
Sobrepeso	Maior que 25
Pré-obeso	25 - 29,9
Obeso I	30,0 - 34,9
Obeso II	35,0 - 39,9
Obeso III	Maior que 40

Sozinho, o IMC não é indicador suficiente da gravidade do problema de peso em excesso, pois o tipo de distribuição dessa gordura pelo organismo também é importante.

Este informativo é para vocês refletirem sobre a importância que o peso exerce sobre a saúde do corpo.

Até a próxima!!!

Saudações.

<https://saudebrasil.saude.gov.br/peso-saudavel>

https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/obesidade_desnutricao.pdf

