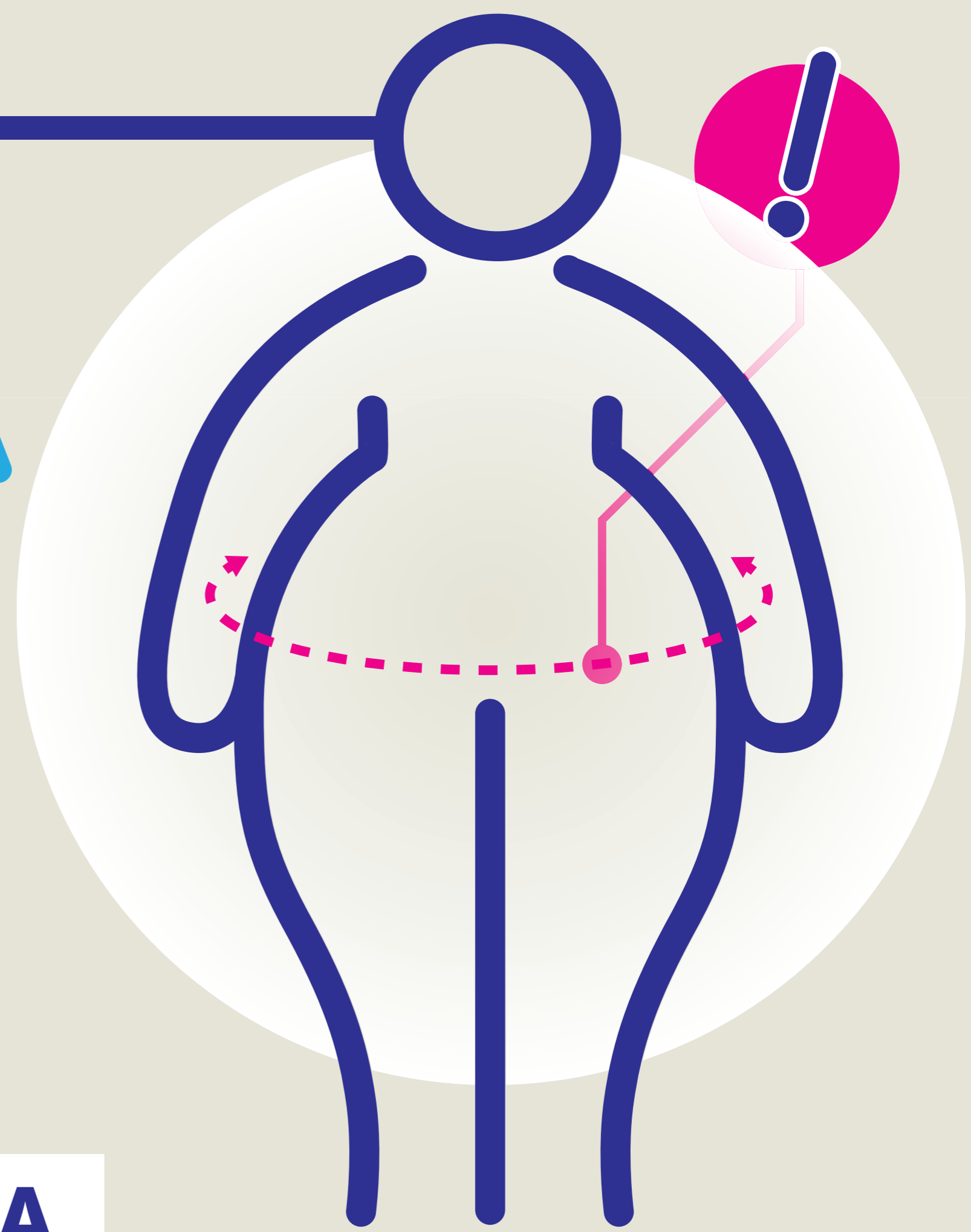


# VALE SABER

## Fique de olho na CINTURA

Embora muitos não saibam, a obesidade abdominal está diretamente associada a maior risco cardiovascular.

Assim, a medida da circunferência abdominal constitui uma maneira de se autoavaliar.



## MEDIDAS DE REFERÊNCIA

Para fazer essa avaliação, deve-se medir o perímetro abdominal.



Circunferência abdominal igual ou superior a **94 cm** possui risco cardiovascular aumentado.



Para elas, o valor a ser considerado é de

**80 cm.**

Contudo, há variações nesses valores a depender da etnia do paciente e da idade.



**É O QUANTO TOLERAMOS BEM DE AUMENTO DO PESO IDEAL, DEPOIS DISSO É PRECISO AGIR.**

## Hora de EMAGRECER

Procurar a orientação de um médico e um nutricionista é o primeiro passo.

Além disso, para quem tem alguma tendência a hipertensão arterial, diabetes, varizes em membros inferiores, problemas na coluna lombar, um sobrepeso já pode trazer problemas.

### 5 DICAS PARA MELHORAR SUA SAÚDE:



Alimentação saudável.



Exercícios regulares.



Exames médicos em dia.



Cuidado com peso.



Evite sal e açúcar em excesso.

### CALCULE O SEU:

O cálculo do IMC deve ser feito usando a seguinte fórmula matemática:

$$\text{PESO} \div \text{ALTURA} \times \text{ALTURA}$$

### CONFIRA O RESULTADO:

#### Classificação IMC

Muito abaixo do peso	16 a 16,9 kg/m <sup>2</sup>
Abaixo do peso	17 a 18,4 kg/m <sup>2</sup>
<b>Peso normal</b>	<b>18,5 a 24,9 kg/m<sup>2</sup></b>
Acima do peso	25 a 29,9 kg/m <sup>2</sup>
Obesidade grau I	30 a 34,9 kg/m <sup>2</sup>
Obesidade grau II	35 a 40 kg/m <sup>2</sup>
Obesidade grau III	maior que 40 kg/m <sup>2</sup>

De acordo com a Organização Mundial da Saúde, o IMC entre 18,5 a 24,9 representa o peso ideal e o menor risco de algumas doenças. Mas consulte sempre o seu médico.