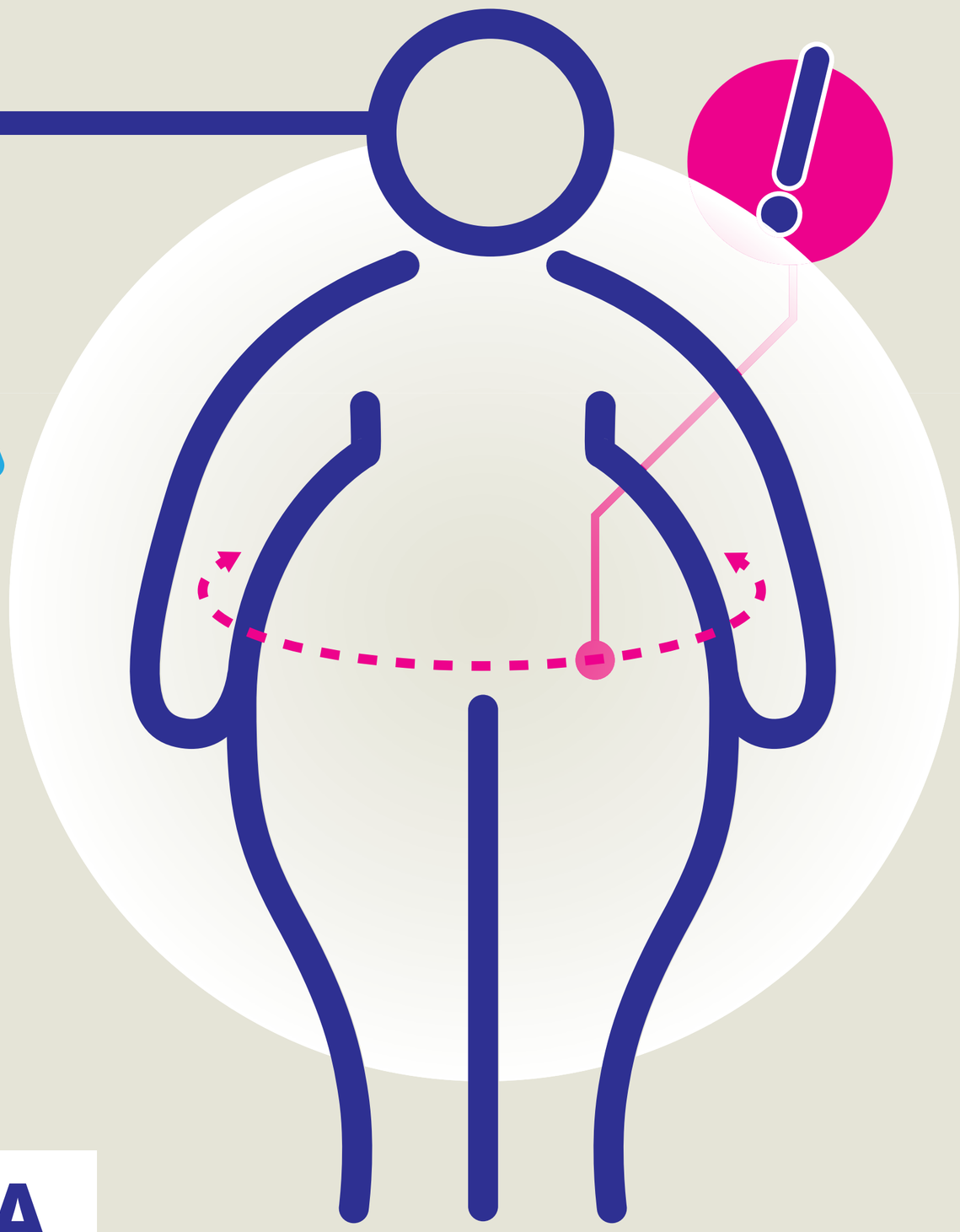
VALE SABER

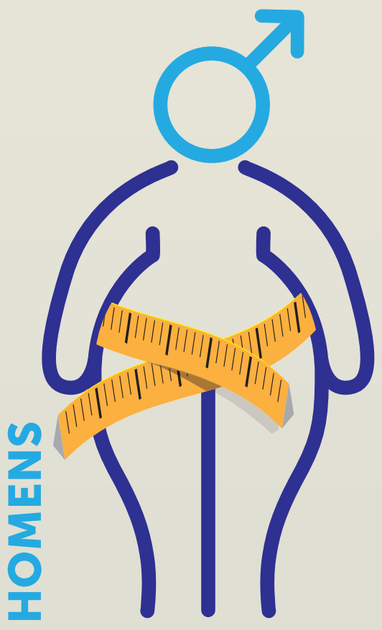
Fique de olho na CINTURA

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.

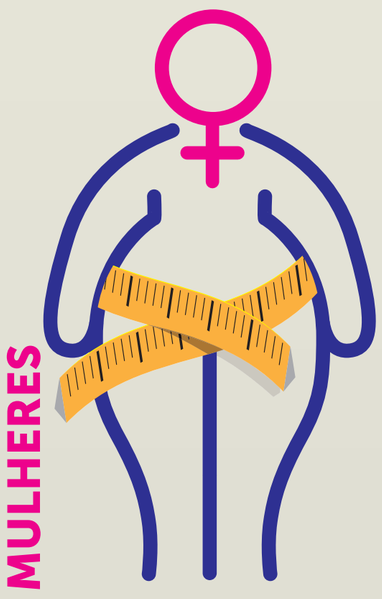


MEDIDAS DE REFERÊNCIA

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.

20%

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:

PESO ÷ ALTURA X ALTURA

CONFIRA O RESULTADO:

Classificação IMC

Muito abaixo do peso	16 a 16,9 kg/m²
Abaixo do peso	17 a 18,4 kg/m²
Peso normal	**18,5 a 24,9 kg/m²**
Acima do peso	25 a 29,9 kg/m²
Obesidade grau I	30 a 34,9 kg/m²
Obesidade grau II	35 a 40 kg/m²
Obesidade grau III	maior que 40 kg/m2

*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.*

HCor
Associação Beneficente Síria

Exames/consultas:
(11) 3889-3939

Geral:
(11) 3053-6611

Pronto Socorro:
+55 11 3889-9944

www.hcor.com.br