

ADIPOSIDADE ABDOMINAL: RISCO À SAÚDE

RIBEIRO, Priscilla Rosa Queiroz (priscillarqr@yahoo.com.br);

SILVA, Ena Elice

BORGES, Gilson Caixeta (gilsoncb@unipam.edu.br)

Introdução e objetivo: A adiposidade abdominal caracteriza-se pela alta concentração de tecido adiposo no abdome e está diretamente correlacionada à alta concentração de tecido adiposo intravisceral, sendo importante fator de risco para o desenvolvimento de doenças crônico-degenerativas. No sentido de prevenir e combater sua alta prevalência, destaca-se a importância das atividades físicas, já que tem sido demonstrada relação inversa entre o alto nível de atividades físicas e alta concentração de adiposidade abdominal. O presente estudo teve por objetivo verificar os fatores de risco à saúde associados às altas concentrações de tecido adiposo no abdome, bem como os meios de preveni-la e combatê-la.

Materiais e métodos: Foi realizada uma revisão de literatura acerca do assunto abordado, utilizando-se, para isso, a pesquisa na literatura clássica e em artigos científicos publicados em periódicos indexados, selecionando-se os artigos publicados do ano 1998 para o atual. As obras foram selecionadas, consultadas e analisadas a partir de uma perspectiva crítica/analítica, buscando-se melhor compreensão sobre o assunto tratado.

Resultados e discussão: De acordo com Olinto *et al.* (2006) a excessiva adiposidade abdominal ou obesidade abdominal é “o aumento de tecido adiposo na região abdominal, e é considerada um fator de risco para diversas morbidades, representando risco diferenciado quando comparada com outras formas de distribuição de gordura corporal”. A adiposidade abdominal está diretamente correlacionada com a quantidade de tecido adiposo visceral. A alta concentração de gordura na região abdominal pode indicar maiores quantidades e tamanho das células adiposas viscerais. Duas formas de avaliação da adiposidade abdominal simples e de fácil execução são a relação cintura-quadril (RCQ) e a medida da circunferência abdominal (CC). O tecido adiposo é responsável pela secreção de adipocinas que segundo Hermsdorff e Monteiro (2004) “estão relacionadas, direta ou indiretamente, a processos que contribuem na aterosclerose, hipertensão arterial, resistência insulínica (RI) e diabetes tipo 2 (DM2), dislipidemias, ou seja, representam o elo entre adiposidade, síndrome metabólica e doenças cardiovasculares”. Segundo Hallage (2007) diversos autores têm demonstrado que “a prática regular de exercícios físicos programados que objetiva o aumento da ACR (aptidão cardio-respiratória) está associada a reduções significativas na massa gorda total e adiposidade abdominal independente das alterações do peso corporal”.

Conclusão: A alta concentração de tecido adiposo no abdome é um importante fator de risco para o desenvolvimento de doenças crônico-degenerativas, sendo estas, as principais causas de morbidade e mortalidade no mundo. Destaca-se a importância das atividades físicas na prevenção e combate da adiposidade abdominal, uma vez que existe relação inversa entre alto nível de atividades físicas e adiposidade abdominal elevada.

Palavras-chave: Adiposidade abdominal. Atividade física. Tecido adiposo.