

## ABORDAGEM NUTRICIONAL NA OBESIDADE GESTACIONAL

Camila Débora de Souza de Oliveira<sup>1</sup>, Vivian Mára Silva da Luz<sup>2</sup>

**Cami-ladso@hotmail.com**

Faculdades Integradas ASMEC, UNISEPE União das Instituições de Serviços, Ensino e Pesquisas Ltda. Departamento de Nutrição.

Palavras Chave: *Obesidade, Gestação*

### Introdução

Atualmente a obesidade é um dos problemas mais graves de saúde pública, onde atinge crianças, adolescentes e adultos, sendo considerada uma doença crônica e multifatorial, caracterizada pelo acúmulo excessivo de tecido adiposo no organismo (Ades, Kerbauy, 2002).

A obesidade pode causar várias doenças físicas e psíquicas, como o diabetes mellitus, doenças cardiovasculares, hipertensão arterial, dislipidemia, cálculo biliar, gota, alguns tipos de neoplasias, osteoartrite, problemas respiratórios, alterações endócrinas, distúrbios psicológicos e até levar o indivíduo à morte (Suplicy, 2002).

Diante da epidemia mundial de obesidade, vem sendo observado um aumento da prevalência da obesidade também em mulheres em idade reprodutiva e um aumento de ganho de peso na gestação. A gestação está incluída na lista dos fatores clássicos desencadeantes da obesidade. E o início ou manutenção da obesidade nesta fase está associado à inúmeros riscos maternos e fetais.

### Desenvolvimento

Numa gestação normal o ganho de peso ocorre devido ao aumento de tecidos maternos e dos produtos da concepção. O ganho de peso ideal na gestação é baseado nas recomendações do *Institute of Medicine (IOM-2009)* e leva em consideração o IMC pré-concepcional da paciente. De acordo com a situação nutricional inicial da gestante (baixo peso, adequado, sobrepeso e obesidade) há uma faixa de ganho de peso recomendado por trimestre. Gestantes representam um grupo com muitas particularidades na composição da sua dieta. O ganho de peso materno até o final da gestação deve privilegiar o ganho de massa magra afim de otimizar o crescimento fetal. O ganho de peso adequado varia de acordo com o IMC pré-gestacional. Mulheres que iniciam a gestação com baixo peso devem ter um ganho total de 12,5kg à 18,0kg;

gestantes com estado nutricional pré-gestacional eutrófico devem ter um ganho ponderal entre 11,5kg e 16,0kg; mulheres com sobrepeso pré-gestacional deverão ganhar de 7,0kg à 11,5kg e; gestantes com obesidade pré-gravídica não deverão ganhar mais que 7,0kg.

Mulheres que ganham peso dentro dos limites propostos têm menor chance de ter filhos nos extremos de peso para a idade gestacional. No entanto cerca de 2/3 das mulheres ganham mais peso que o recomendado, o que leva a complicações durante a gestação além de contribuir para a retenção de peso pós-parto e, assim, para o desenvolvimento da obesidade e suas complicações ao longo da vida.



### Conclusões/Considerações Finais

Podemos concluir que mediante o que foi referido, pode-se afirmar que é de extrema importância o papel do Nutricionista para motivar e orientar a grávida no sentido de adaptar uma alimentação saudável e equilibrada, ajustada a idade materna, ao nível de atividade física, ao trimestre de gravidez e as patologias associadas de forma a contribuir para o sucesso da gravidez.

MAHAN L. K. e ESCOTT-STUMP S. *Alimentos, Nutrição e Dietoterápica*. São Paulo: Elsevier, 2008. ed. 12º.

OLIVEIRA J. E. D., MARCHINI J. S. *Ciências Nutricionais*. São Paulo: Sarvier. 1998 ed. 1º.

1 - Discentes do curso de Nutrição das Faculdades Integradas Asmec

2 - Docente das Faculdades Integradas Asmec

