



L'obesitat es produeix per l'acumulació excessiva de greix en l'organisme. El risc de l'obesitat depèn en gran manera de la localització del greix, sent aquella que s'acumula en l'abdomen la que afecta en major mesura al cor. Per això, mantenir el pes dins d'uns límits raonables és molt important per al normal funcionament del cor, els vasos sanguinis, el metabolisme, els ossos i altres òrgans del nostre cos.

## ➔ Quin és el perímetre abdominal normal?:

El perímetre abdominal és una mesura antropomètrica que permet determinar el greix acumulat en el cos. En la dona és **88 centímetres** i en l'home **102 centímetres**. Si en una persona amb excés de pes el perímetre abdominal és menor que els valors esmentats es parla d'obesitat perifèrica, mentre que es parla d'obesitat central quan el perímetre abdominal és major.



## ➔ Com mesurar el perímetre abdominal?

Has d'estar dempeus, i després d'haver expulsat l'aire, has d'envoltar el teu abdomen amb la cinta mètrica a l'altura del melic.

## ➔ Quines són les conseqüències per a la salut de l'obesitat?:



Malaltia Coronària

Diabetis

Hipertensió arterial

Infart cerebral

Apnea del son

Osteoartritis

### Pla General d'Activitats Preventives 2019

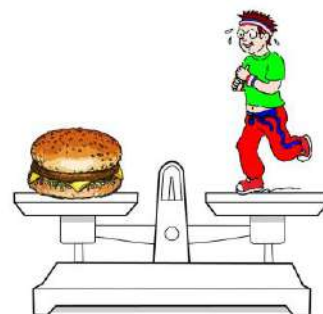
## ➔ **Causes de l'Obesitat:**

Existeix un **component hereditari** i un altre que depèn de l'**estil de vida** que s'emporti, condicionat per l'alimentació i la pràctica **d'activitat física**.

- **L'herència genètica** té un paper fonamental. Els fills de pares obesos tenen, major risc que els seus fills pateixin obesitat, tant per les tendències metabòliques de l'acumulació de greix com pels hàbits culturals i alimentaris socialment adquirits en el seu entorn.



- El **balanç entre la ingesta de calories i l'activitat física** determina si s'acumula greix o s'utilitza aquest greix acumulat. La societat s'ha tornat més sedentària i s'han popularitzat els restaurants de menjar ràpid, la qual cosa ha incrementat l'obesitat.



- Existeixen algunes **malalties** que causen obesitat, com a **alteracions hormonals o endocrines** que en la majoria dels casos es poden tractar. El consum **d'alguns medicaments** i l'existència de **malaltia mental** també poden predisposar a l'obesitat.



## ➔ **Com evitar l'obesitat abdominal?**



- Practicant una **dieta cardiosaludable**.

- Realitzant **exercici físic de manera regular**.

- Seguint les indicacions del **teu metge especialista**.

La informació i les recomanacions que apareixen en aquesta fitxa són adequades en la majoria dels casos, però no reemplacen el diagnòstic mèdic. Per a obtenir informació específica relacionada amb la teva condició personal, consulta al teu metge.

Pla General d'Activitats Preventives 2019