# A Nutrição Comportamental Voltada a Obesidade

**Autor(res)**

Susane Moreira Machado De Souza
Denise Orlando Ferreira

**Categoria do Trabalho**

Iniciação Científica

**Instituição**

FACULDADE ANHANGUERA

**Resumo**

A obesidade é hoje considerada um dos maiores problemas de saúde pública do mundo, devido suas consequências os indivíduos se tornam mais vulneráveis a outras doenças que geram grandes gastos ao Sistema Único de Saúde (SUS) e também ao Instituto Nacional de do Seguro Social (INSS). A maior causa da obesidade hoje é o sedentarismo somado a hábitos alimentares ruins, o aumento do consumo de alimentos industrializados, ricos em açucares e gorduras, com quantidades calóricas elevadas e baixa concentração de nutrientes, e em contrapartida a deficiência do gasto energético, onde a consequência é o acúmulo de gordura corporal, que ao longo prazo dente a se tornar a obesidade. A cada ano o número de obesos no Brasil e no mundo se elevam, e consequentemente doenças como diabetes, hipertensão, doenças respiratórias e cardíacas também aumentam nas estatísticas da saúde. Dietas restritas voltadas apenas para a perda de peso não são eficazes, no entanto são propagadas diariamente pelas mídias, é importante que o indivíduo aprenda técnicas que o auxiliem no dia a dia a fazer boas escolhas e assim aprender a ter uma boa relação com a comida. A Nutrição Comportamental trouxe uma nova abordagem, utilizando de técnicas voltadas ao comportamento do indivíduo para desenvolvimento de planos alimentares e também para auxiliar o indivíduo nos comportamentos relacionados ao ato de comer, facilitando assim a adesão a uma alimentação equilibrada, onde a consequência será a perda de peso.