



**SPMI**  
Sociedade Portuguesa  
de Medicina Interna



**SPMI NEO**  
NÚCLEO DE ESTUDOS DE  
OBESIDADE

Dia Mundial da Obesidade – 04 de março

## **Redefinição de obesidade**

Dra. Isabel Fonseca - Vice-presidente da Sociedade Portuguesa de Medicina Interna /  
Coordenadora do Núcleo de Estudos de Obesidade

Durante décadas, a obesidade foi erroneamente reduzida a uma questão de "falta de força de vontade" ou a um simples desequilíbrio entre calorias ingeridas e gastas. No entanto ao chegarmos a 2026, a ciência médica impõe uma nova narrativa: a obesidade é uma doença crónica, complexa e recorrente, ditada muito mais pela biologia e pelo ambiente do que por escolhas individuais isoladas.

Os novos conceitos sobre a doença, redefiniram a obesidade. Deixou de ser uma doença definida apenas pelo índice de massa corporal, que isoladamente perdeu o protagonismo, passando a focar-se no excesso do tecido adiposo, na avaliação da distribuição da gordura corporal e no seu impacto funcional nos diferentes órgãos. Quando o excesso de gordura corporal causa sobrecarga nos órgãos ou compromete a saúde de forma objetiva, o tratamento deve ser imediato.

A compreensão dos mecanismos cerebrais e intestinais implicados na obesidade, conduziram aos avanços farmacológicos dos últimos anos, com perdas ponderais significativas, que se aproximam dos resultados clínicos obtidos com a cirurgia bariátrica. O sucesso destes medicamentos é bem conhecido, mas o seu acesso é limitado por questões económicas, atingindo os grupos populacionais mais vulneráveis. A eficácia do tratamento não é medida pelo ponteiro da balança, mas sim pela melhoria dos parâmetros metabólicos, do risco cardiovascular ou da mobilidade do doente obeso. Tratar a obesidade é também contribuir para a remissão de muitas outras doenças crónicas que afetam a nossa população, como seja a diabetes mellitus, a hipertensão arterial ou a dislipidemia.

A manutenção da perda ponderal é outro dos desafios do doente e dos profissionais, e neste contexto, o tratamento desta doença deve incluir diferentes abordagens simultaneamente ou sequencialmente, de forma prolongada, e tendo em conta os objetivos individuais, os benefícios e os seus riscos, e sempre associada a um estilo de vida saudável.

Apesar dos grandes avanços conseguidos, ainda não vencemos a obesidade, o que significa que devemos incluir no tratamento da doença, medidas que promovam o exercício físico, e a escolha de alimentos saudáveis.



**SPMI**  
Sociedade Portuguesa  
de Medicina Interna



**SPMI** **NEO**  
NÚCLEO DE ESTUDOS DE  
OBESIDADE

Muitos profissionais de saúde, dos cuidados de saúde primários aos cuidados hospitalares e sociedades científicas têm trabalhado para garantir que o tratamento esteja acessível para todos os doentes, e todos desejam que num futuro próximo se consiga dizer, que combatemos a obesidade. Quem sabe num futuro artigo, e de preferência que não seja longínquo.