Disponível em [www.averdadesobre](http://www.averdadesobre)opeso.com, no Spotify, Youtube, entre outros canais habituais

# 

**“A Verdade Sobre o Peso”: um podcast que ajuda a compreender a Obesidade como ela é**

***“A Verdade Sobre o Peso” é o novo podcast conduzido pela apresentadora Vanessa Oliveira e pela médica de medicina geral e familiar, Margarida Santos. Juntas, vão conversar com convidados especiais que ajudarão a compreender a Obesidade como ela é – uma doença crónica, que pode ser influenciada por múltiplos fatores – da genética ao estilo de vida. Esta iniciativa da Novo Nordisk, em parceria com a ADEXO, SPEO e SPEDM visa desmitificar e ajudar a compreender a Obesidade, para que a mesma seja encarada sem culpas e estigmas! O podcast já está disponível nas plataformas habituais.***

**Lisboa, Portugal, 27 de julho de 2022 –** Joana Menezes (endocrinologista), Ana Bacalhau (cantora) e Júlio Machado Vaz (psiquiatra) são alguns dos convidados do podcast “A Verdade Sobre o Peso” que acaba de ser lançado pelas mãos da Novo Nordisk, em parceria com a [ADEXO](https://www.adexo.pt/) - Associação Portuguesa de Doentes Obesos e Ex-Obesos de Portugal, SPEO (Sociedade Portuguesa para o Estudo da Obesidade) e SPEDM (Sociedade Portuguesa de Endocrinologia, Diabetes e Metabolismo).

Através de conversas informais e intimistas, guiadas pela apresentadora Vanessa Oliveira e pela médica de Medicina Geral e Familiar Margarida Santos, o podcast irá abordar as diversas dimensões da Obesidade enquanto doença crónica, complexa e grave.

A Obesidade precisa de ser falada e desmitificada para se poder ajudar quem lida diariamente com uma patologia que é incapacitante em pequenos ‘nadas’ - como apertar os cordões dos sapatos ou subir umas escadas - e cujo controlo não depende apenas da pessoa que vive com Obesidade.

O primeiro episódio, já disponível [aqui](https://bit.ly/podcasts_pt), terá à conversa a endocrinologista Joana Menezes para falar da doença, das suas causas, dos fatores externos que a influenciam, do impacto na vida e na saúde, e sobre a forma como pode ser prevenida e tratada. No segundo episódio, disponível no início de agosto, Vanessa Oliveira e Margarida Santos vão receber a cantora Ana Bacalhau, que partilhará o seu testemunho e aquilo que a inspirou a criar a música [‘Eu Vou’](https://www.youtube.com/watch?v=0WA3rg6WCxw), que deu o mote à campanha ‘Mude o Ritmo da Sua Vida’ lançada no Dia Nacional da Obesidade pela Novo Nordisk em parceria com a [ADEXO](https://www.adexo.pt/), a [SPEO](https://www.speo-obesidade.pt/) e a [SPEDM](https://www.spedm.pt/). O terceiro episódio, que irá para o ar também em agosto, contará com a partilha de conhecimento e experiência do médico Psiquiatra e Sexólogo, Professor Júlio Machado Vaz, acerca do impacto que a Obesidade tem na saúde mental das pessoas que vivem com a doença.

*“Todos temos um papel na promoção da literacia em saúde e na comunicação responsável sobre temas que constituem verdadeiros desafios de saúde pública, como é o caso da Obesidade.* *Este podcast pretende ser um momento de partilha de conhecimento, onde se abordará a verdade sobre o peso - o nosso objetivo é ajudar a melhor compreender a Obesidade e motivar a procura do apoio adequado para ultrapassar os desafios desta doença complexa e assim viver uma vida mais plena e saudável”*, refere Paula Barriga, Diretora geral da Novo Nordisk Portugal.

Para aapresentadora Vanessa Oliveira, *“integrar este projeto significa fazer parte da voz ativa que é preciso existir para ajudar a perceber que a Obesidade é uma doença, e que não pode ser origem de culpas e pressões sociais”.*

Margarida Santos, médica de Medicina Geral e Familiar afirma*, “estima-se que mais de 2 milhões de portugueses sofrem de Obesidade e apenas 2 em cada 10 procuram um médico para falar sobre o tema. Estes dados são preocupantes quando estamos a falar de uma doença crónica que impacta significativamente a morbilidade e a mortalidade, e que é um importante fator de risco para mais de 200 doenças, como a Diabetes Mellitus tipo 2, as doenças do foro cérebro-cardiovascular, respiratório, gastrointestinal, oncológico, entre outras.”*

O podcast regressará em setembro com mais convidados: nutricionistas, chefs, pessoas que vivem com obesidade e outros que partilharão diferentes olhares sobre esta doença, ajudando a conhecer “a Obesidade como ela é”.

**Sobre a Obesidade**

A Obesidade, reconhecida como uma doença pela OMS[[1]](#endnote-2), é uma patologia crónica, grave, complexa e multifatorial, resultante da acumulação excessiva de gordura corporal que se caracteriza pelo aumento do peso corporal, com impacto significativo na morbilidade e mortalidade dos indivíduos.[[2]](#endnote-3)

É uma doença causada pela interação de fatores genéticos, psicológicos, comportamentais (associados a maior sedentarismo e dietas desequilibradas de um ponto de vista nutricional) e também fatores externos, como a educação, nível de rendimento, acesso a cuidados de saúde e interesses comerciais (incluindo a maior disponibilidade de alimentos processados), entre outros.[[3]](#endnote-4)

Quando não tratada, é um importante fator de risco para mais de 200 de patologias crónicas, nomeadamente a Diabetes Mellitus Tipo 2, as doenças do foro cérebro-cardiovascular, respiratório, gastrointestinal, oncológico, entre outras.[[4]](#endnote-5)

Portugal foi o primeiro país, na Europa, a reconhecer a Obesidade enquanto doença, em 2004.[[5]](#endnote-6)

Dados revelam que as crianças com obesidade em idade escolar têm uma probabilidade 63% superior de serem vítimas de *bullying* face aquelas que apresentam um peso normal. Já nos adultos, 54% dos que vivem com Obesidade sentem-se discriminados pelos seus colegas de trabalho e 69% referem já ter sido estigmatizados por profissionais de Saúde.[[6]](#endnote-7)

**“A Verdade Sobre o Peso” vai estar disponível no Spotify, Youtube, Google Podcasts, Apple Podcasts e Pocket Casts.**

Para mais informação acerca da Obesidade, visite[*averdadesobreopeso.com*](https://www.truthaboutweight.global/pt/pt/mude-o-ritmo-da-sua-vida.html)e[Mude o ritmo da sua vida](https://www.truthaboutweight.global/pt/pt/mude-o-ritmo-da-sua-vida.html).

**Sobre a Novo Nordisk**

*A Novo Nordisk é uma empresa global líder na área da Saúde, fundada em 1923 e sediada na Dinamarca. O nosso propósito passa por impulsionar a mudança no combate à Diabetes e outras doenças crónicas graves, como a Obesidade, doenças do sangue e doenças endócrinas raras. Somos pioneiros em descobertas científicas inovadoras, expandindo o acesso aos nossos medicamentos e trabalhando para prevenir e, em última análise, curar as doenças que tratamos. Atualmente empregamos cerca de 47.800 pessoas em 80 países e comercializamos os nossos produtos em cerca de 170 países.*

*Para mais informações, visite o nosso* [*website*](https://www.novonordisk.pt/)*, e as nossas páginas de* [*Facebook*](https://www.facebook.com/novonordisk)*,* [*Twitter*](https://twitter.com/novonordisk)*,* [*LinkedIn*](https://www.linkedin.com/company/novo-nordisk/)*, e* [*YouTube*](https://www.youtube.com/user/novonordisk)*.*

1. Organização Mundial de Saúde. Ficha Informativa “Obesidade e Excesso de Peso” - https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight. Julho 2020. [↑](#endnote-ref-2)
2. Centro de Estudos de Medicina Baseada na Evidência (CEMBE), Evigrade-IQVIA e Sociedade Portuguesa. Estudo da Obesidade (SPEO). Estudo “O Custo e a Carga do Excesso de Peso e Obesidade em Portugal”. Outubro de 2021. [↑](#endnote-ref-3)
3. Wright SM & Aronne LJ. Abdominal imaging 2012. 37:730–732. [↑](#endnote-ref-4)
4. Health at a Glance 2021. Disponível em [https://www.oecd-ilibrary.org/social-issues-migration-health/health-at-a-glance-2021\_ae3016b9-en. Novembro 2021](https://www.oecd-ilibrary.org/social-issues-migration-health/health-at-a-glance-2021_ae3016b9-en.%20Novembro%202021) [↑](#endnote-ref-5)
5. The Lancet. Should we officially recognize obesity as a disease? Disponível em https://www.thelancet.com/pdfs/journals/landia/PIIS2213-8587(17)30191-2.pdf. Julho [↑](#endnote-ref-6)
6. *Sutin, A.R., Stephan, Y. and Terracciano, A. (2015). Weight Discrimination and Risk of Mortality. Psychological Science, [Online] 26(11), pp.1803–1811. Available at:* [*https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26420442*](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26420442)*.*  [↑](#endnote-ref-7)