

dia mundial da OBESIDADE

“ O excesso de peso e obesidade definem-se como uma acumulação excessiva de gordura, representando um risco para a saúde. ”

em números



PORTUGAL

% com excesso de peso
(incluindo obesidade)

67.7¹

adultos

29.6²

crianças

dos 6 aos 8 anos

é fator de risco

D O E N Ç A S
C R Ó N I C A S

Diabetes
Doenças
cardiovasculares
Cancro



como combater

tenha uma alimentação completa, variada e equilibrada,
aumentando o consumo de hortofrutícolas e reduzindo o consumo
de alimentos ricos em açúcar, sal e gordura saturada
pratique atividade física regularmente

CONSULTE UM



NUTRICIONISTA