



OBESIDADE: QUAIS OS RISCOS DA RÁPIDA PERDA DE PESO EM INDIVÍDUOS ADULTOS?

NEYARA DOS SANTOS OLIVEIRA; MÁRCIO EMMANUEL SENA DO ESPÍRITO SANTOS;
MILENA ARAÚJO DAS MERCES

Introdução: A obesidade é um problema de saúde pública que ocorre quando há um acúmulo excessivo de gordura corporal, que pode levar a complicações graves, como doenças cardiovasculares, diabetes mellitus tipo 2 e osteoartrite. Segundo a Organização Mundial da Saúde, o excesso de peso e a obesidade são definidos como acúmulo anormal ou excessivo de gordura que apresenta risco à saúde. **Objetivo:** Investigar os potenciais impactos negativos dessa abordagem, incluindo deficiências nutricionais, aumento do risco de distúrbios alimentares, efeitos adversos na saúde cardiovascular e mental, bem como a dificuldade de manutenção a longo prazo. **Material e Métodos:** Revisão bibliográfica exploratória para atender aos objetivos propostos, utilizando artigos acadêmicos das bases de dados SciELO, PubMed e Google Acadêmico, com os descritores "Obesidade", "Emagrecimento rápido", "Comportamento alimentar" e "Efeito sanfona". Foram incluídos artigos publicados nos últimos 10 anos, escritos em português, espanhol ou inglês, com texto completo disponível eletronicamente, excluindo teses, capítulos de teses, livros, relatórios técnicos e documentos ministeriais. Após uma análise preliminar, 12 artigos foram selecionados a partir de uma amostra inicial de 42, enfocando trabalhos originais e revisados. A leitura crítica dos artigos permitiu a proteção de dados relevantes. **Resultados:** Foram analisados 12 estudos sobre perda de peso, enfatizando a importância da psicologia corporal para um emagrecimento equilibrado. Foram destacados os riscos físicos e psicológicos do uso de medicamentos para emagrecimento, juntamente com as consequências das dietas restritivas sem acompanhamento nutricional. A rápida perda de peso em adultos pode acarretar uma série de riscos à saúde, além da dificuldade de manter o peso a longo prazo. A busca pelo corpo "ideal" imposto pela sociedade atual leva muitas pessoas a adotarem dietas restritivas e medicamentos para emagrecimento, sem considerar os riscos associados. **Conclusão:** Foi destacada a importância de adotar abordagens equilibradas e sustentáveis para a perda de peso, com ênfase na orientação profissional e na promoção de hábitos alimentares saudáveis e estilo de vida ativo.

Palavras-chave: **OBESIDADE; SOBREPESO; COMPORTAMENTO ALIMENTAR;**