

1º CURSO SÍNDROME DE APNEIA/HIPOPNEIA OBSTRUTIVA DO SONO



Tratamento médico e perda de peso

Cecília Longo

longo.cecilia@gmail.com

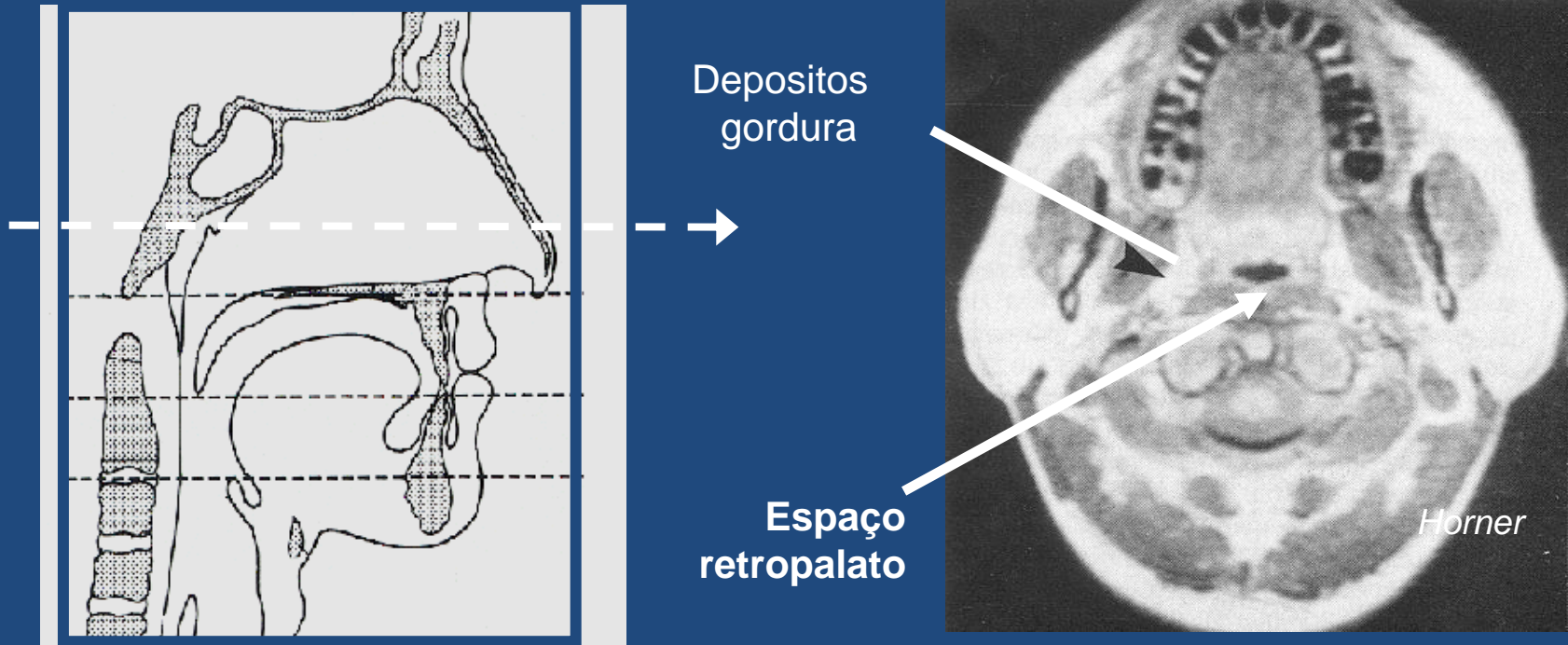
10-10-2014

**Chefe de Serviço Pneumologia HFF
Mestre em Medicina Desportiva**



SAOS

Depósitos gordura retropalato
V. Aéreas + estreitas



Perda de peso diminui depósitos e aumenta tamanho V aéreas

SAOS

Alterações sono, fragmentação sono e episódios
recorrentes de hipóxia intermitente

Consequencias?



funções cognitivas e afetivas
regulação da pressão arterial (hipertensão)
regulação metabólica (resistência insulina,
hiperlipidemia).

Genética

SAOS

Cromosoma 2p, 19 p

Obesidade

Cromosoma 2p, 17p, 12p

genetic factors in OSA and obesity (Palmer 2003)



SAOS



Obesidade



Diminuição activ física,
da performance,
metabolismo
energético, motivação

Tratamento médico SAOS 1

ERS task force “non-cpap therapies “
2011:

1-não há cura espontanea saos mas
agravamento

2- perda peso associado melhora
padrao respiratório

Qualidade do sono

Hipersonolencia diurna



Tratamento médico SAOS 2

ERS task force “non-cpap therapies “
2011:

3- terapia posicional **apenas casos selecionados**

4- ~~estimulação muscular~~ – **NR**

Treino lingua pode melhorar
roncopatia **NR isolado**



Tratamento médico SAOS 3

ERS task force “non-cpap therapies “
2011:

6- medicamentos ex mirtazapina e
protriptilina **NR**

7- dilatadores nasais **NR**

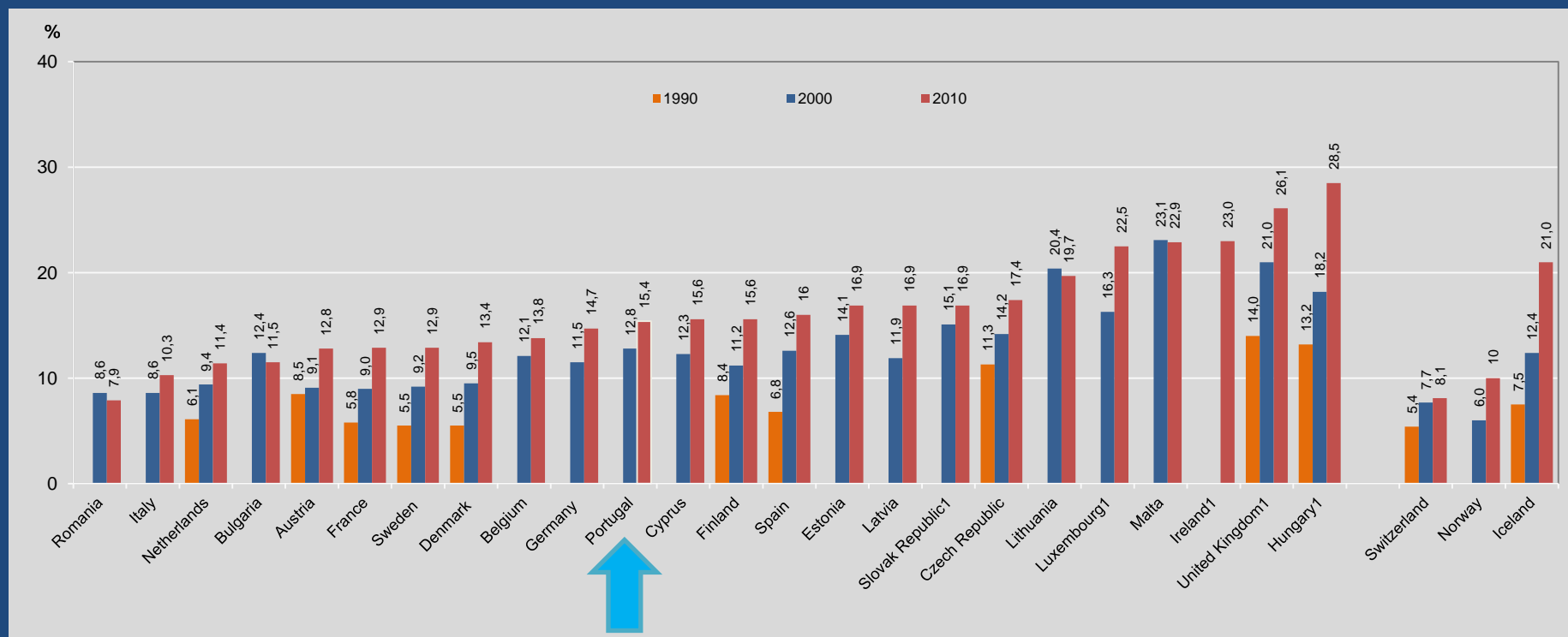
9- corticoides nasais topicos – terapia
de rinite e Hipert adenoide

8...,10...,11...,12,13....22

Cirurgicas



OBESIDADE NA EUROPA

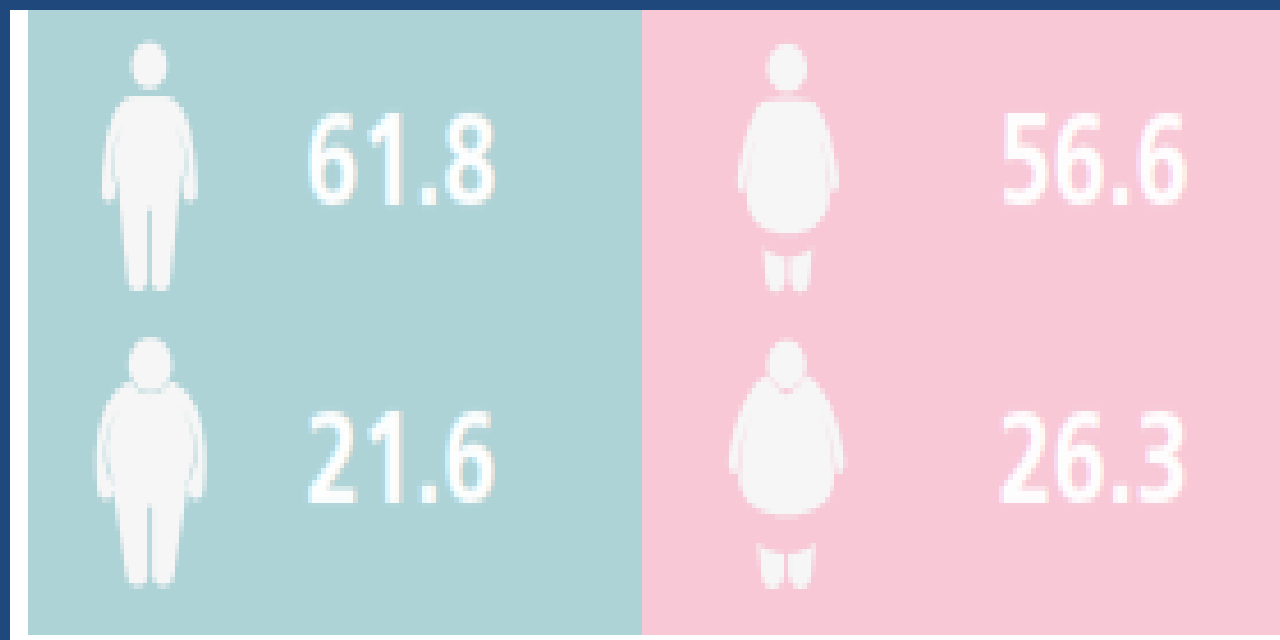


Source: OECD Health Data 2012; Eurostat Statistics Database; WHO Global Infobas

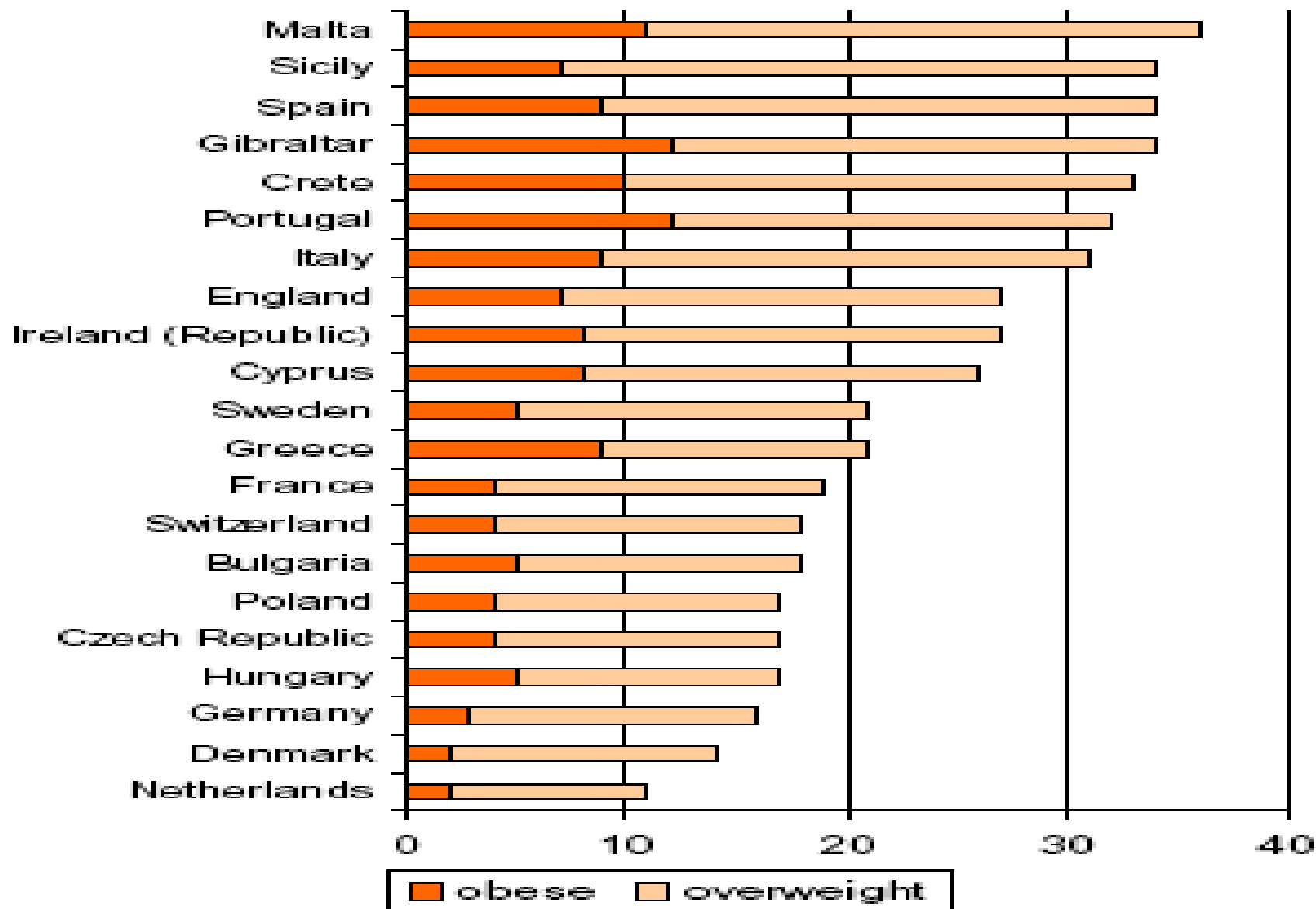
Obesidade em Portugal

excesso
peso

obesidade



Percentage of schoolchildren aged 7-11 obese or overweight



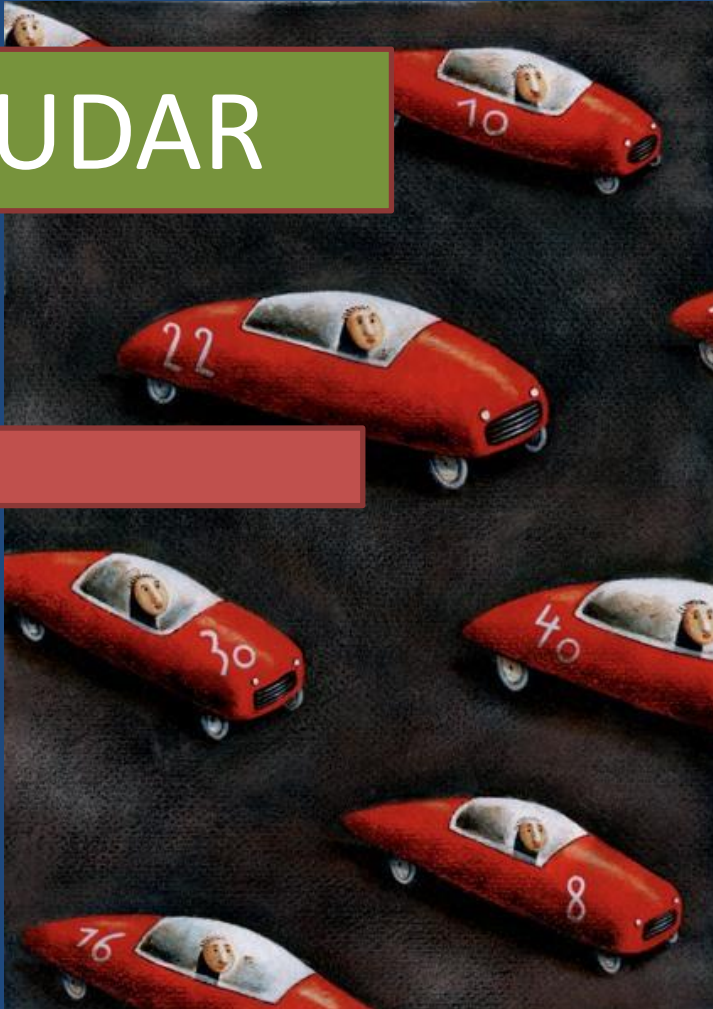
Factores Influenciam peso e gordura

- Hereditariedade / Genetica
- Estilos de vida
 - Consumo excessivo caloris
 - Ausencia de exercicio fisico regular
- Ambiente
 - Acesso mais facil a comida altamente calórica do que a comida “adequada”
 - Modernidades (automovel, play station tv)

Factores Obesidade

MUDAR

Sedentarismo

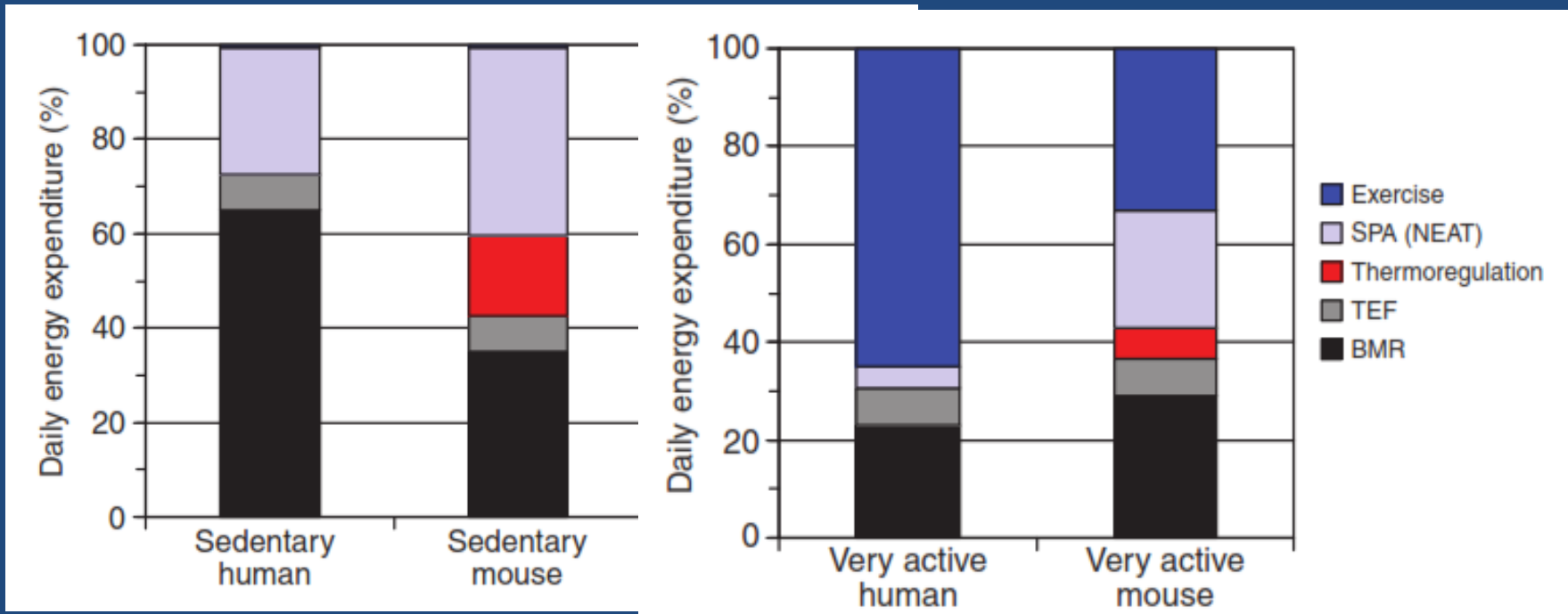


Alimentação-

Aumento gorduras e proteínas



Gasto energético



BMR, basal metabolic rate; NEAT, nonexercise activity thermogenesis; SPA, spontaneous physical activity; TEF, thermic effect of food.

Princípios do controlo de peso

(Equilíbrio entre a ingesta e o gasto)

IN

GA

Peso



$IN > GA$ - Ganho



$IN = GA$ - Mantem



$IN < GA$ - Perda

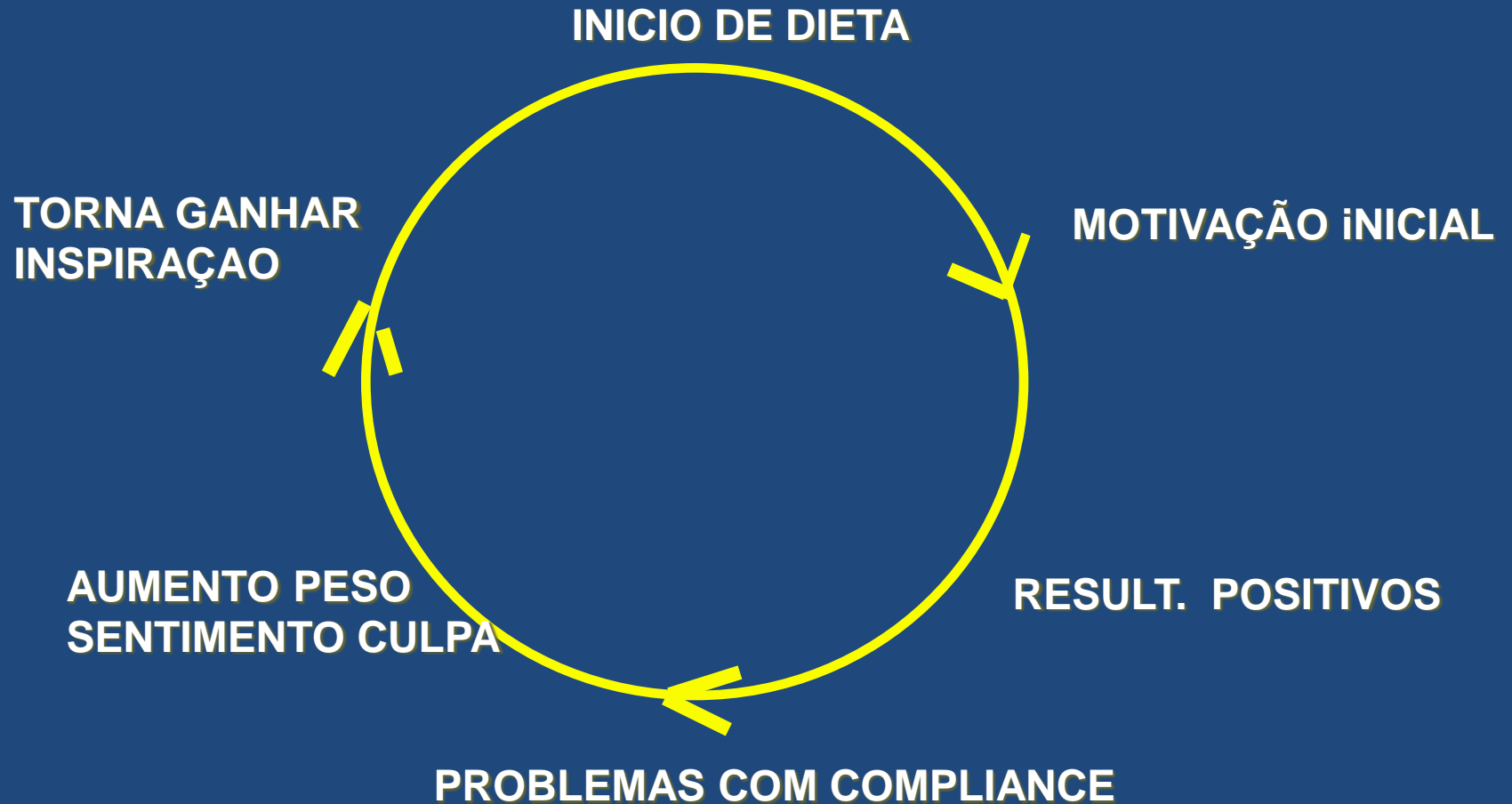
Prevalencia de “Dieta”

- 40% mulheres
- 25% homens

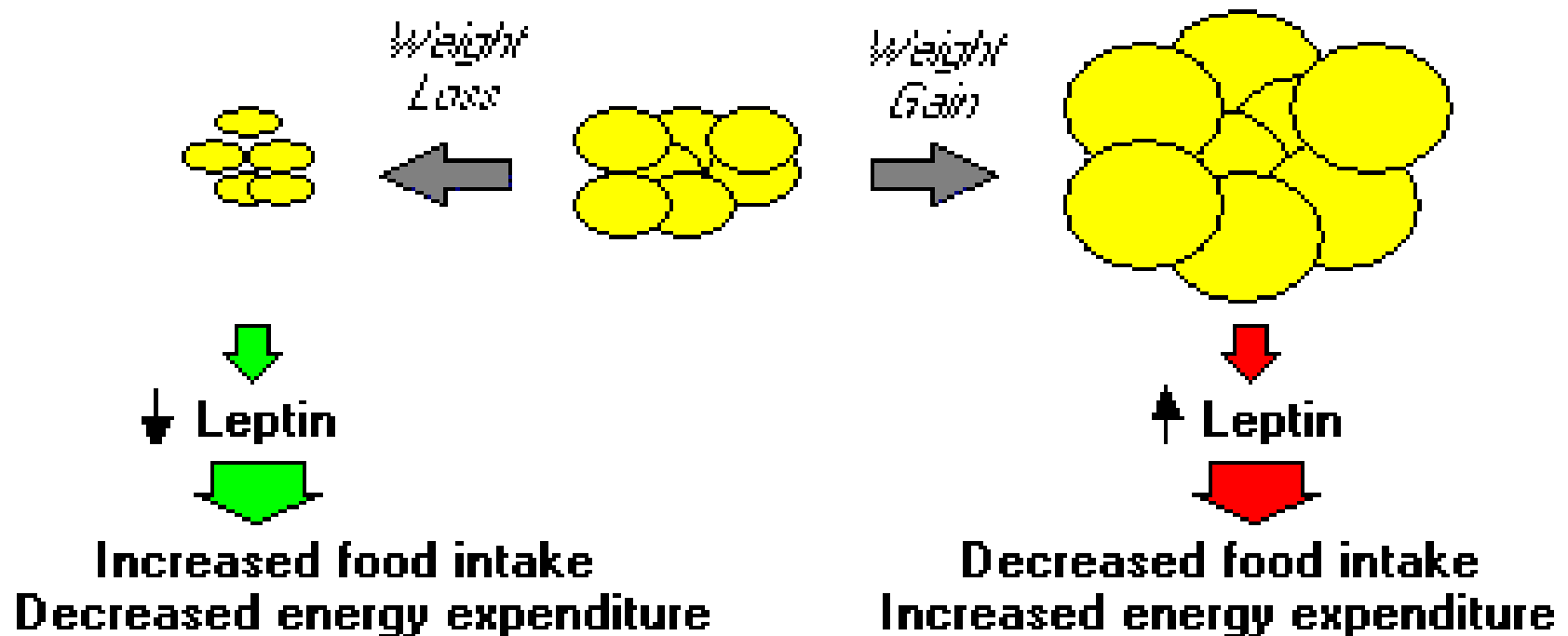
**Produtos dietéticos
industria valor > 33 bilioes
de euros.**



Ciclo da Dieta



Perda peso



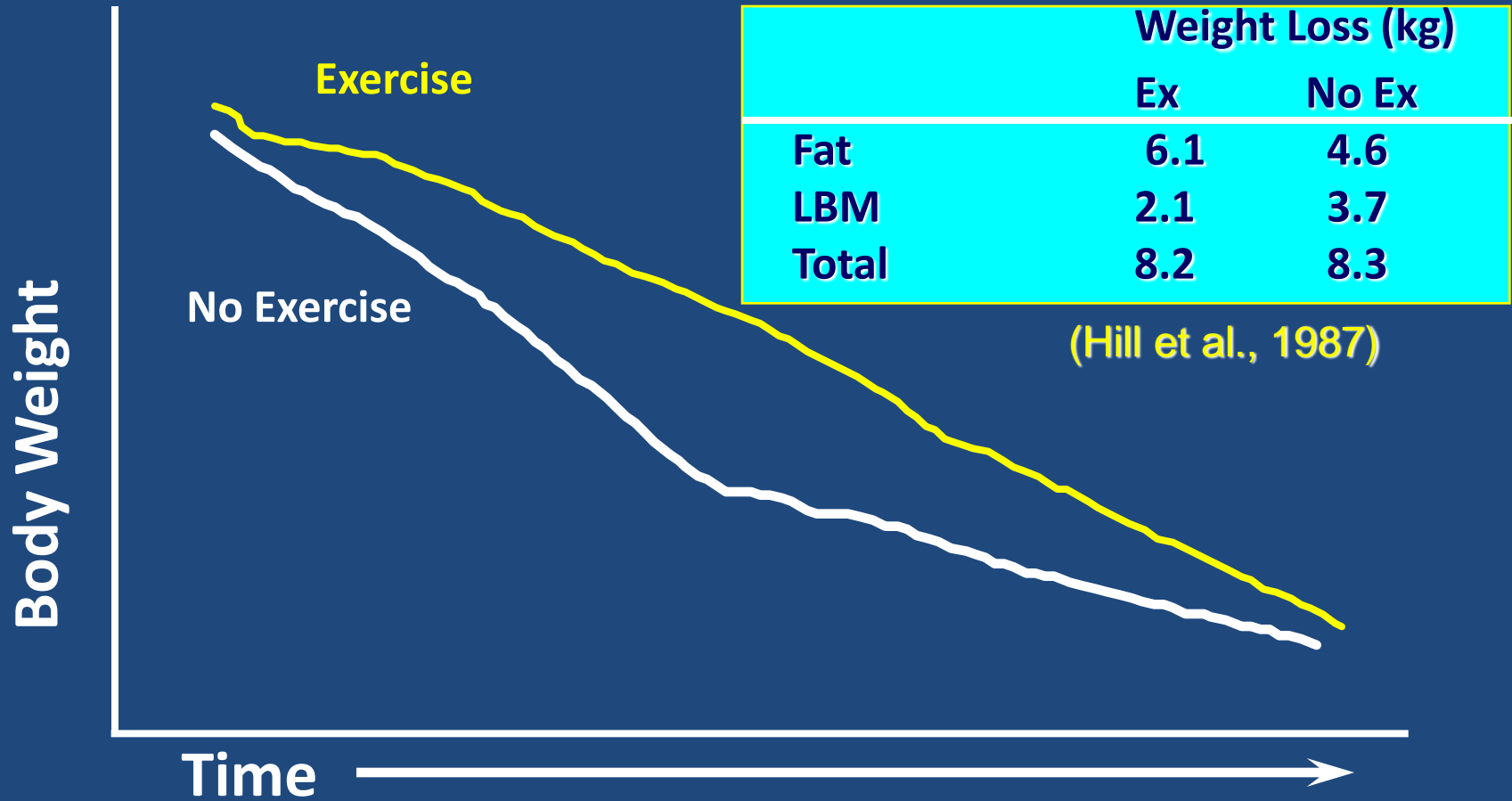


Guidelines Perda de peso

Criar um deficit calórico

- **2 modos**
 - Comer menos
 - Mais exercício

Exercicio e restrição calórica



Acompanhamento multidisciplinar

nutricional

exercício

psicologico
comportamental

outros



Manter mudança hábitos exerc/alimentares



C. Longo 2014



debate

Texto: Cecília Longo

**Ilustrações segundo ordem
aparecimento :**

Sarah Jane Szikora

Carlos Bartoli

João Vaz Carvalho

Referencias: no texto