

# GORDURA VISCERAL

E PROBLEMAS PARA SUA SAÚDE



GORDURA VISCERAL É DEFINIDA COMO A QUANTIDADE DE TECIDO ADIPOSEO LOCALIZADO PRÓXIMO ÀS VISCERAS DA CAVIDADE ABDOMINAL.



O EXCESSO DE GORDURA VISCERAL ESTÁ ASSOCIADO AO AUMENTO DO RISCO CARDIOVASCULAR, HIPERTENSÃO, DISLIPIDEMIA, DIABETES II, ESTEATOSE HEPÁTICA E RESISTÊNCIA À INSULINA.

POR QUE ESSE AUMENTO DO RISCO OCORRE ?

ALTA LIBERAÇÃO DE ADIPOCINAS DE FASE AGUDA.

RESPONSÁVEIS PELA PRODUÇÃO E CIRCULAÇÃO DE FATORES RELACIONADOS AO PROCESSO INFLAMATÓRIO SISTÊMICO.

## COMO ESTIMAR A GORDURA VISCERAL (GV)?

## PONTO DE CORTE PARA SÍNDROME METABÓLICA

1	*EQUAÇÃO DE ESTIMATIVA	$GV = \text{Idade} \times 13,0 + \text{CC} \times 60,0 - 4975,5$ <small>Erro Padrão estimativa = ±294,7 gramas</small>	$GV \geq 1.086$ gramas
2	**MEDIDA DA CIRCUNFERÊNCIA DA CINTURA (CC)	Ponto Médio entre a linha da última costela e a linha crista íliaca.	<b>HOMENS</b> $CC \geq 90$ cm <b>MULHERES</b> $CC \geq 80$ cm



PARA SABER MAIS CLIQUE ABAIXO PARA ACESSAR A ORIENTAÇÃO TÉCNICA Nº 12



\*Development And Validation Of Equations To Estimate Visceral Adipose Tissue In Military Men. Da Rosa et al., 2021.

\*\*Cut-Off Points of Visceral Adipose Tissue Associated with Metabolic Syndrome in Military Men. Da Rosa et al., 2021.

## GORDURA VISCERAL E RESISTÊNCIA À INSULINA



MANTENHA AS MEDIDAS DE PREVENÇÃO E CONTROLE DA COVID-19

