

IMPACTO DA OBESIDADE NA SAÚDE CARDIOVASCULAR DE ADULTOS JOVENS – UMA REVISÃO NARRATIVA

IMPACT OF OBESITY ON THE CARDIOVASCULAR HEALTH OF YOUNG ADULTS – A NARRATIVE REVIEW

Anaysa Medeiros Gomes Dantas¹; Flavia Regina Almeida Silva¹; Allana Fernanda Miranda Almeida¹; Maria Eduarda Agra Leite¹; Nadine Gabryella Pontes Maciel²; Gabriela Carvalho da Silva¹

1. Acadêmicas do curso de Medicina da Afya Faculdade de Ciências Médicas de Garanhuns; 2. Professora do curso de Medicina da Afya Faculdade de Ciências Médicas de Garanhuns.
E-mail para correspondência: gabi.mha.pe@gmail.com

Eixo Temático: 1

RESUMO

Introdução: O excesso de peso corporal figura hoje entre os principais determinantes de agravos cardiovasculares, sobretudo por desencadear alterações metabólicas que aumentam a probabilidade de desfechos adversos, um quadro que se torna cada vez mais frequente entre jovens. Este trabalho buscou investigar como a obesidade e os indicadores antropométricos interferem na saúde cardiovascular durante a adolescência e o início da vida adulta. **Método:** Realizou-se uma revisão integrativa da literatura nas bases PubMed/MEDLINE, SciELO, LILACS e Biblioteca Virtual em Saúde, considerando publicações do período de 2015 a 2025. Após a aplicação dos critérios de elegibilidade, restaram três estudos transversais conduzidos com populações jovens brasileiras. **Resultados:** Graus mais elevados de obesidade, em especial a adiposidade concentrada na região abdominal, relacionaram-se a maior ocorrência de alterações nos níveis pressóricos e lipídicos. Entre os homens, observou-se prevalência mais alta de hipertensão, síndrome metabólica e hipertrigliceridemia; entre as mulheres, os indicadores antropométricos mostraram-se mais fortemente ligados à queda do colesterol HDL. Hábitos como sedentarismo e consumo de álcool também contribuíram para piorar os parâmetros corporais em ambos os grupos. **Conclusão:** O ganho de peso na juventude ultrapassa a dimensão puramente física, configurando-se como um processo silencioso e cumulativo que antecipa fatores de risco cardiovascular. Diante disso, o rastreamento precoce e a intervenção preventiva nessa faixa etária mostram-se indispensáveis para evitar que o quadro evolua para desfechos clínicos mais severos.

Palavras-chave: Obesidade. Fatores de risco de doenças cardiovasculares. Adulto jovem. Antropometria. Doenças cardiovasculares.

ABSTRACT

Introduction: Excess body weight is currently among the leading determinants of cardiovascular disease, mainly due to triggering metabolic changes that increase the likelihood of adverse outcomes, a condition that has become increasingly frequent among young people. This study aimed to investigate how obesity and anthropometric indicators affect cardiovascular health during adolescence and early adulthood. **Method:** An integrative literature review was conducted in the PubMed/MEDLINE, SciELO, LILACS, and Virtual Health Library databases, considering publications from 2015 to 2025. After applying the eligibility criteria, three cross-sectional studies conducted with young Brazilian populations were selected. **Results:** Higher degrees of obesity, particularly abdominal adiposity, were associated with a greater occurrence of alterations in blood pressure and lipid levels. Among men, a higher prevalence of hypertension, metabolic syndrome, and hypertriglyceridemia was observed; among women, anthropometric indicators were more strongly associated with reduced HDL cholesterol levels. Habits such as sedentary behavior and alcohol consumption also contributed to worsening body parameters in

both groups. **Conclusion:** Weight gain during youth extends beyond the purely physical dimension, constituting a silent and cumulative process that anticipates cardiovascular risk factors. Accordingly, early screening and preventive intervention in this age group are essential to prevent progression to more severe clinical outcomes.

Keywords: Obesity. Cardiovascular disease risk factors. Young adults. Anthropometry. Cardiovascular diseases.

INTRODUÇÃO

A obesidade figura entre as condições de maior impacto sobre a saúde cardiovascular. O acúmulo de tecido adiposo, especialmente visceral, desencadeia resistência à insulina, inflamação crônica, dislipidemia, hipertensão e disfunção endotelial, favorecendo a aterosclerose e aumentando o risco de eventos cardiovasculares¹. Embora esses desfechos sejam tradicionalmente associados ao envelhecimento, adultos jovens entre 20 e 44 anos já apresentam frequência preocupante de fatores de risco cardiometabólicos, principalmente obesidade, hipertensão e diabetes². Estudos de coorte também relacionam a adiposidade na juventude à ocorrência de eventos cardiovasculares décadas depois, reforçando a importância da intervenção precoce.

Nesse contexto, o excesso de peso deve ser compreendido não apenas como uma alteração antropométrica, mas como um processo progressivo capaz de comprometer o sistema cardiovascular. Evidências associam o elevado índice de massa corporal desde fases iniciais da vida ao desenvolvimento de doença arterial coronariana e insuficiência cardíaca na idade adulta. Apesar dessas evidências, ainda há lacunas sobre como esse comprometimento se estabelece na fase adulta jovem, período em que alterações metabólicas podem permanecer silenciosas e subdiagnosticadas. Assim, este estudo justifica-se pela necessidade de compreender o impacto da obesidade sobre a saúde cardiovascular nessa fase, contribuindo para a identificação precoce e prevenção de complicações.

MÉTODO

Optou-se pela revisão integrativa da literatura por possibilitar a reunião de evidências de diferentes delineamentos sobre a relação entre obesidade, indicadores antropométricos e fatores de risco cardiovascular em adolescentes e adultos jovens. A busca foi realizada nas bases PubMed/MEDLINE, SciELO, LILACS e BVS, utilizando os descritores “Obesidade”, “Fatores de Risco Cardiovascular”, “Doenças Cardiovasculares”, “Adolescentes”, “Adultos

Jovens”, “Estudantes Universitários” e “Indicadores Antropométricos”, além dos equivalentes em inglês, combinados pelos operadores AND e OR. Foram considerados estudos publicados entre janeiro de 2010 e dezembro de 2025. Incluíram-se artigos completos, em português, inglês ou espanhol, que abordassem obesidade, indicadores antropométricos e fatores de risco cardiovascular em adolescentes, adultos jovens ou universitários. Foram considerados indicadores como IMC, circunferência da cintura, RCQ, RCA, pressão arterial, glicemia, triglicerídeos, HDL-c e resistência insulínica. Excluíram-se duplicatas, estudos fora da temática ou faixa etária, além de editoriais, relatos de caso, resumos e trabalhos sem texto completo. A seleção ocorreu por identificação, triagem de títulos e resumos e leitura dos textos completos. Foram extraídos dados sobre população, faixa etária, delineamento, indicadores avaliados e principais resultados. A análise foi descritiva e comparativa, buscando identificar os principais fatores de risco associados à obesidade. O processo de seleção seguiu as recomendações do Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA), utilizado como referencial metodológico, sem caracterizar o estudo como revisão sistemática.

RESULTADOS

Após a aplicação dos critérios de elegibilidade, três estudos transversais compuseram esta revisão, todos voltados à relação entre obesidade, indicadores antropométricos e fatores de risco cardiovascular em adolescentes e adultos jovens brasileiros. No que diz respeito ao perfil lipídico, Carvalho et al.⁴ encontraram triglicérides elevados associados a valores mais altos de IMC, circunferência da cintura (CC), relação cintura-quadril (RCQ) e relação cintura-altura (RCA) em ambos os sexos, alteração que predominou entre os homens (27,5% vs. 10,3% nas mulheres; $p=0,004$). O HDL-c reduzido seguiu caminho inverso: mais comum nas mulheres (63,7% vs. 55,7%; $p=0,001$), associou-se a todos os indicadores antropométricos apenas nesse grupo. As correlações mais fortes apareceram entre triglicérides e obesidade abdominal em mulheres (r entre 0,31 e 0,39), e entre pressão arterial diastólica e IMC em homens ($r=0,43$).

A hipertensão, por sua vez, variou bastante conforme a população estudada. Entre adolescentes, a prevalência chegou a 26,9% nos que tinham maior grau de obesidade, contra 9,2% nos demais³. Entre universitários, os homens lideraram disparadamente, 57,0% contra 13,1% das mulheres⁴, enquanto uma amostra menor, avaliada por Correia et al.⁵, registrou 11,11% de hipertensos, a maioria sem diagnóstico prévio da condição. Apesar da variação numérica, um achado se repetiu nos três estudos: pressão arterial elevada esteve consistentemente ligada a

valores mais altos de IMC e dos demais indicadores antropométricos. Vale destacar também o peso do histórico familiar: entre os universitários hipertensos de Correia et al.⁵, 63,64% relataram parentes com hipertensão.

Quanto à síndrome metabólica e à resistência insulínica, os números também marcam diferença entre sexos. Carvalho et al.⁴ encontraram síndrome metabólica em 31,9% dos homens universitários, contra 11,5% das mulheres; já a resistência insulínica apareceu em 6,2% da amostra, sem diferença relevante entre sexos, mas associada a maiores valores de IMC e RCA em ambos. Nos adolescentes obesos, o quadro se repete de outra forma: 57,7% dos que tinham maior grau de obesidade acumulavam duas ou mais alterações metabólicas simultâneas, contra apenas 16,7% no grupo com obesidade mais leve ($p < 0,001$)³.

Fatores comportamentais completam esse cenário. O sedentarismo atingiu 73,9% das mulheres e 61,2% dos homens no estudo de Carvalho et al.⁴, associando-se ao aumento da RCQ somente entre os homens. O tabagismo, por sua vez, relacionou-se a maiores valores de IMC e RCA nas mulheres, e de RCQ e RCA nos homens; o consumo excessivo de álcool seguiu padrão semelhante, IMC e CC mais altos em mulheres, RCQ e RCA mais altos em homens. Correia et al.⁵ chegaram a um retrato parecido: 44,4% dos universitários avaliados eram sedentários, quadro associado a sobrepeso e, entre os hipertensos, a um padrão recorrente de sono insuficiente.

No conjunto, os três estudos apontam na mesma direção: quanto maior o grau de obesidade e quanto mais elevados os indicadores antropométricos, principalmente os ligados à distribuição abdominal de gordura, maior a frequência de alterações metabólicas e pressóricas associadas ao risco cardiovascular, mesmo entre jovens sem sintomas aparentes. Chama atenção, ainda, um recorte por sexo que se repete nos dados: hipertensão, síndrome metabólica e hipertrigliceridemia pesam mais sobre os homens, enquanto a associação entre indicadores antropométricos e HDL-c reduzido se concentra nas mulheres.

Tabela 1. Síntese dos principais achados dos estudos incluídos na revisão

Variável / Desfecho	Carvalho et al.⁴ (universitários)	Lavrador et al.³ (adolescentes obesos)	Correia et al.⁵ (universitários)
Triglicérides elevados	27,5% homens vs. 10,3% mulheres ($p=0,004$); associados a IMC, CC, RCQ e RCA em ambos os sexos	—	—

HDL-c reduzido	63,7% mulheres vs. 55,7% homens (p=0,001); associado a todos os indicadores antropométricos apenas em mulheres	—	—
Hipertensão arterial	57,0% homens vs. 13,1% mulheres; associada a todos os indicadores antropométricos em ambos os sexos	26,9% (maior grau de obesidade) vs. 9,2% (menor grau)	11,11%; maioria sem diagnóstico prévio; 63,64% com histórico familiar
Síndrome metabólica	31,9% homens vs. 11,5% mulheres	57,7% (maior grau) vs. 16,7% (menor grau) com ≥ 2 alterações metabólicas (p<0,001)	—
Resistência insulínica	6,2% da amostra; sem diferença por sexo; associada a IMC e RCA em ambos	—	—
Sedentarismo	73,9% mulheres vs. 61,2% homens; associado a maior RCQ apenas em homens	—	44,4%; associado a sobrepeso e sono insuficiente (entre hipertensos)
Tabagismo	Associado a maior IMC e RCA em mulheres; maior RCQ e RCA em homens	—	—
Consumo excessivo de álcool	Associado a maior IMC e CC em mulheres; maior RCQ e RCA em homens	—	—
Correlações mais fortes	Triglicérides $\times$ obesidade abdominal em mulheres (r = 0,31–0,39); PAD $\times$ IMC em homens (r = 0,43)	—	—

CONCLUSÃO

Os dados reunidos nesta revisão apontam para uma relação direta entre o grau de obesidade, particularmente a adiposidade abdominal, e a presença de fatores de risco cardiovascular, como hipertensão, dislipidemia e síndrome metabólica, já na adolescência e no começo da vida adulta. Um ponto que merece destaque é o modo silencioso como essas alterações metabólicas e pressóricas costumam evoluir, além das diferenças observadas entre os sexos: nos homens, predominam a hipertensão e a síndrome metabólica; nas mulheres, sobressai a redução do HDL-c. Esses resultados contribuem para desconstruir a ideia de que problemas cardiovasculares seriam restritos ao envelhecimento, reforçando que a aterosclerose pode se instalar de forma cumulativa e precoce. Na prática, isso reforça a necessidade de rastreio

contínuo e de estratégias preventivas desde a atenção primária até os ambientes universitários, com foco no controle do peso corporal e na mudança de hábitos, reduzindo o sedentarismo e o consumo de álcool. Como direcionamento para estudos futuros, recomenda-se o desenvolvimento de pesquisas longitudinais capazes de acompanhar a evolução clínica e metabólica desses jovens ao longo do tempo, além de ensaios que testem a eficácia de diferentes abordagens educacionais e terapêuticas para reverter o risco cardiovascular antes de sua consolidação.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1- Valenzuela PL, Carrera-Bastos P, Castillo-García A, Lieberman DE, Santos-Lozano A, Lucia A. Obesity and the risk of cardiometabolic diseases. *Nat Rev Cardiol*. 2023;20(7):475-494. doi:10.1038/s41569-023-00847-5.
- 2 - Ong KL, Stafford LK, McLaughlin SA, Boyko EJ, Vollset SE, Smith AE, et al. Cardiovascular risk factor prevalence, treatment, and control in US adults aged 20 to 44 years, 2009 to March 2020. *JAMA*. 2023;329(11):899-909. doi:10.1001/jama.2023.2307.
- 3- Lavrador MSF, Abbes PT, Escrivão MAMS, Taddei JAAC. Riscos cardiovasculares em adolescentes com diferentes graus de obesidade. *Arq Bras Cardiol*. 2011;96(3):205-211.
- 4- Carvalho CA, Fonseca PCA, Barbosa JB, Machado SP, Santos AM, Silva AAM. Associação entre fatores de risco cardiovascular e indicadores antropométricos de obesidade em universitários de São Luís, Maranhão, Brasil. *Cien Saude Colet*. 2015;20(2):479-490.
- 5- Correia BR, Cavalcante E, Santos E. A prevalência de fatores de risco para doenças cardiovasculares em estudantes universitários. *Rev Bras Clin Med*. 2010;8(1):25-29.