



Pesquisa nacional indica: o brasileiro está mais obeso

A obesidade cresceu 60% no Brasil nos últimos dez anos, e a constatação é de que a incidência da doença atinge pessoas ainda jovens, na faixa de 25 a 44 anos. Mais da metade da população está com o peso acima do recomendado, e o número de obesos chega a 18,9%.

Esses são alguns dados da recente Pesquisa de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico – Vigitel (do Ministério da Saúde), realizada em todas as capitais do País desde 2006.

Mais de 53 mil pessoas, maiores de 18 anos, foram entrevistadas entre fevereiro e dezembro do ano passado; e o resultado desse trabalho traz informações importantes sobre a saúde e hábitos do brasileiro. O excesso de peso, por exemplo, é mais comum entre os homens.



Outro resultado é que mais de 25% da população adulta têm diagnóstico de hipertensão e 8,9% é diabética – doenças crônicas não transmissíveis que pioram as condições de vida e podem até levar a óbito. As mulheres são as maiores vítimas. A alimentação inadequada e o sedentarismo são fatores que impactam no avanço dessas enfermidades.

Por outro lado, ainda há motivos para comemorar. O estudo mostra a mudança de hábito alimentar da população, que aumentou o consumo regular de frutas e hortaliças e reduziu quase pela metade a ingestão de refrigerantes e sucos artificiais.

Os jovens, na faixa etária entre 18 e 24 anos, estão praticando mais atividade física no tempo livre. No entanto, o resultado identifica outro problema: se antes o quadro no Brasil era de desnutrição, atualmente aparece entre os países que registram altas prevalências de obesidade.

O cardiologista e nutrólogo do Instituto Dante Pazzanese de Cardiologia, Daniel Magnoniensina explica que para manter o corpo e a mente saudáveis, o ideal, tanto para emagrecer quanto para manter o peso, é a adoção da reeducação e do equilíbrio alimentar, mais a atividade esportiva, além de um sono adequado.

“Pode-se abarcar tudo em uma dieta saudável, seja um doce, seja uma batata frita, seja uma cerveja, o importante é não sentir culpa. As pessoas precisam resgatar o prazer de comer. Mais importante do que seguir dietas da moda é conhecer o próprio corpo e suas necessidades, suprimindo-as de maneira adequada e equilibrando sempre as calorias ingeridas com as consumidas pelo organismo”, explica.

Para ter uma vida saudável deve se incluir a redução do consumo de sal, pois, segundo ele, o brasileiro ingere, em média, 13 gramas do produto por dia (o ideal seriam 5 gramas); diminuir alimentos ricos em gorduras saturadas e animal e de calorias; aumentar o consumo de frutas e verduras; incluir a prática de exercícios físicos na rotina diária; e utilizar, com equilíbrio, o açúcar na alimentação, mas sem radicalismo.

Fonte: Diário Oficial do Estado de São Paulo – 26/04/2017 e <http://www.atlasdasauade.pt/publico/content/obesidade-saudavel-e-um-estado-de-saude-relativa>