

# OS HÁBITOS DO BRASILIENSE

Pesquisa revela que os moradores da capital cuidam da balança, mas precisam beber menos álcool

ELISA TECLAS  
DA EQUIPE DO CORREIO

O brasiliense está mais magro, menos sedentário e comendo mais vegetais do que a média dos brasileiros. É o que revela uma pesquisa realizada pelo Ministério da Saúde com 54 mil pessoas em todas as 27 unidades da Federação. No Distrito Federal, 2 mil moradores foram questionados sobre hábitos alimentares e cuidados com a saúde. Os números mostram uma realidade com pontos fortes e fracos: nossa relação com a balança e com exames clínicos preventivos está em dia, mas precisamos nos exerci-

tar mais e ingerir menos bebidas alcoólicas.

Os entrevistados tiveram a oportunidade de avaliar a própria saúde e mostraram que estão mais insatisfeitos do que o resto do país: 7,4% dos brasilienses acham que estão com a saúde ruim, ao contrário da média nacional, de 5%. A coordenadora do Sistema de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (Vigitel), Deborah Malta, avalia que o DF ficou em uma posição mediana em relação às outras cidades, mas poderia melhorar para evitar altos índices de doenças graves no futuro. "Nós começamos a prevenção contra doenças crônicas cedo, não tem que esperar a maturidade chegar. Os adolescentes com

alimentação inadequada tendem a levar isso para a vida adulta", explicou Deborah. A pesquisa completa será divulgada pelo ministério na próxima sexta-feira.

Inimigo das doenças crônicas, o sedentarismo é um fator presente na vida de mais de um quarto dos moradores da capital federal. Das pessoas questionadas na pesquisa, 26,6% afirmaram não fazer esforço físico algum durante o dia. A estatística sobe para 29% quando se trata da população brasileira. O sedentarismo se dá quando não se faz praticamente nenhuma atividade física em quatro diferentes momentos: trajeto de casa para trabalho, no serviço, nos afazeres domésticos e nos períodos de lazer.

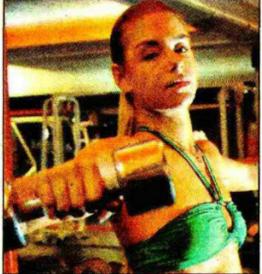
"São pessoas que vão de carro ao trabalho, passam muito tempo sentadas, não costumam fazer faxina em casa e vão ao cinema, assistem TV ou jogam videogame nas horas livres", comentou Deborah. Segundo a coordenadora da pesquisa, o resultado desse comportamento se expressa em maior risco para doenças graves não transmissíveis. No Brasil, 700 mil pessoas morrem a cada ano por doenças crônicas, como câncer ou problemas cardiovasculares. A obesidade é diagnosticada quando o Índice de Massa Corporal (IMC) passa de 30. A partir desse ponto, a doença pode evoluir para a obesidade mórbida, que pode provocar problemas cardíacos, de circulação, nas articulações, entre outros.

## EXERCÍCIO É FUNDAMENTAL

Um dos aliados no combate ao sobrepeso é a atividade física, praticada por 17,2% dos brasilienses. A pesquisa do Ministério da Saúde considerou nessa categoria quem pratica exercícios de intensidade leve ou moderada durante 30 minutos em cinco ou mais dias da semana (sem contar atividades domésticas nem as feitas durante o trabalho ou no trajeto casa/trabalho). O percentual é melhor que a média nacional, de 15,5%.

"É bom ter o hábito de fazer exercícios ainda jovem, mas é importante ter mais cuidado a partir dos 30 anos, quando o metabolismo desacelera e o gasto calórico do corpo é menor", comentou o professor de educação física e nutricionista Daniel Bruno Marcondes. Ele reforça a ideia de que a malhação não é só uma questão estética, mas de preocupação com a saúde. "Você previne infartos, osteoporose, problemas cardiovasculares, melhora a disposição e a auto-estima", afirmou.

Fotos: Minervino Junior/Especial para o CB



HEVELIN MALHA UMA HORA E MEIA, SEIS DIAS POR SEMANA

ra manter o ritmo acelerado na ginástica, ela toma uma série de cuidados com a saúde. Dorme oito horas por dia, parou de fumar, não come frituras e evita bebida alcoólica. (ET)

A estudante Hevelin Nery Tavares, 25 anos, vai à academia de segunda-feira a sábado e passa 1h30 gastando calorias. "É meu momento de lazer, tenho que vir todo dia, nem que seja às 6h da manhã. O condicionamento físico melhora, fico mais alegre e tranquila", revelou. Pa-