

Amantes da vida saudável

Márcia Neri

O Distrito Federal é a região do País onde mais se pratica atividade física. A boa notícia foi confirmada por um estudo inédito realizado em 2006 em 26 capitais brasileiras mais o DF e divulgado ontem pelo Ministério da Saúde. A pesquisa apontou que 21,5% dos brasileiros fazem algum tipo de exercício, no mínimo, três vezes por semana. São Paulo lidera o ranking das capitais onde a malhação não é uma prioridade. Apenas 10,5% dos paulistanos praticam atividades físicas.

Intitulado de Sistema de Monitoramento de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas Não Transmissíveis (Vigitel), o estudo entrevistou, por telefone, 54 mil pessoas em todo o País. A proposta do ministério é colher os dados anualmente para detectar os fatores que favorecem o surgimento dessas doenças, e assim, facilitar a elaboração de políticas públicas para evitá-las.

Segundo Carlos Monteiro, pesquisador da Universidade de São Paulo (USP) e um dos responsáveis pelo estudo, os dados de Distrito Federal são animadores. "A situação do DF é muito boa em relação a outras cidades, pois tem uma população bem informada, que pratica atividade física e é consciente da sua importância", diz. Os homens ainda estão malhando mais do que as mulheres. O índice é de 24,7% entre eles e 18,8% entre elas.

Tudo a favor

De acordo com Arlindo Pimentel, diretor do Conselho Regional de Educação Física, alguns fatores contribuem para este resultado. "Temos grande oferta de espaço físico ao ar livre para a prática de esportes. O clima, com poucas chuvas, e a geografia plana da cidade também ajudam muito.

Além, é claro, do número de academias, que cresce anualmente", explica.

Mas a pesquisa apresenta um paradoxo. O número de sedentários no DF também é alto. Cerca de 32,3% dos brasileiros adultos não praticam qualquer atividade física, não realizam esforços físicos intensos no trabalho e não são responsáveis pela limpeza pesada de suas casas. Apenas três capitais nordestinas (João Pessoa, Natal e Aracaju) têm mais sedentários que Brasília.

Segundo Pimentel, o número de idosos do DF já é representativo, o que influencia no percentual dos sedentários. A pesquisadora do Vigitel, Erly de Moura, explica que o fato de muitos brasileiros usarem o carro com frequência é outro fator que deve ser considerado.

Local preferido

O Parque da Cidade é um dos locais preferidos para os amantes da vida saudável. Além dos exercícios usuais, como caminhar, andar de patins ou de bicicleta, os frequentadores têm opção de usar aparelhos de alongamento e abdominal.

O estudante Ricardo Praça, 28 anos, costuma correr à tarde no parque, todos os dias, por pelo menos uma hora. O estudante explica a importância da atividade física para a sua saúde. "Tenho mais vigor para estudar e trabalhar. Fico menos cansado que antes", ressalta.

O fisioterapeuta Eurico Teixeira, 43 anos, também é um frequentador assíduo do Parque da Cidade. Ele começou a fazer exercícios físicos com 15 anos. "Pela necessidade de respirar bem", afirma. Eurico tinha um problema no septo nasal e começou a fazer natação para melhorar a respiração. Hoje, faz caminhadas e anda de bicicleta cinco dias da semana. Como é fisioterapeuta, conhece muitos profissionais da Educação Física que o ajudam a montar os exercícios.



PARQUE DA CIDADE É UM DOS LUGARES PREFERIDOS PARA QUEM QUER ANDAR DE BICICLETA, CAMINHAR, CORRER E FAZER A LONGAMENTO

Cigarro, um dos piores inimigos

A capital do País também se destaca no consumo de alimentos saudáveis. No universo de pessoas entrevistadas, mais da metade consome frutas e hortaliças. No Distrito Federal, 50,1% dos adultos comem frutas e 51,2% ingerem hortaliças pelo menos cinco dias por semana. Nesse quesito, as mulheres saem na frente não só no DF, região onde elas mais consomem frutas regularmente, mas em todo o Brasil.

A pesquisadora Erly Moura, que também é nutricionista, explica os bons resultados. "A população do DF é realmente bem informada e procura qualidade de vida. Isso contribui para bons índices no consumo

de alimentos essenciais para a saúde", garante.

Segundo estimativas da Organização Mundial da Saúde (OMS), o consumo insuficiente de frutas e hortaliças (inferior a 400g diariamente), é responsável por 2,7 milhões de mortes por ano no mundo. Cerca de 31% das doenças isquêmicas do coração, 11% dos problemas cerebro-vasculares e 19% dos cânceres gastrointestinais ocorridos se devem à insuficiência na ingestão desses alimentos.

Em relação ao cigarro, não há muito o que comemorar. O DF tem um índice alto de fumantes. Dos adultos entrevistados, 17,2% fumavam. O sexo masculino, mais uma vez, está

na frente, com 19,9%, contra 14,9% das mulheres. A pesquisa detectou que, quanto maior o nível de escolaridade, menor o número de fumantes que estão principalmente em Porto Alegre e Rio Branco, com um índice de 21,2%.

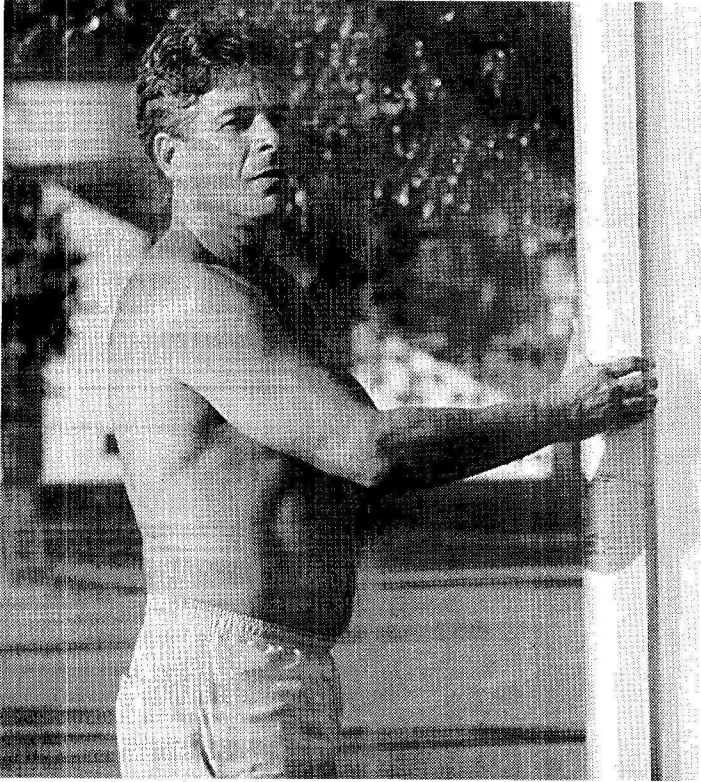
Alerta

Os especialistas alertam: o tabagismo aumenta o risco de doenças coronarianas, hipertensão arterial, bronquite e câncer. O Vigitel produziu estimativas de vários indicadores do hábito de fumar entre os adultos levando em conta a frequência, a intensidade e a idade em que se começa.

Por volta dos 45 anos de

idade, as pessoas abandonam o hábito com mais frequência. Antigamente, os brasileiros fumavam mais. Entre aqueles que nasceram na década de 1980, menos de 30% fumam ou já fumaram. Já aqueles que nasceram na década de 1930, mais de 60% dos homens fumam ou já fumaram, enquanto que cerca de 30% das mulheres faziam o mesmo.

Segundo o professor Carlos Monteiro, as políticas públicas de combate ao cigarro têm surtido bons efeitos. "É um sinal claro de que esclarecer a população é fundamental para que ela conheça os benefícios ou malefícios daquilo que está consumindo", diz.



EURICO TEIXEIRA FAZ EXERCÍCIOS FÍSICOS QUASE TODOS OS DIAS



RICARDO PRAÇA CORRE PELO MENOS UMA HORA NO PARQUE

VEJA OS DADOS DISTRITO FEDERAL

Fatores de Risco	%
Fumantes	17,2
Inatividades físicas	32,3
Excesso de peso	39,8
Obesidade	10
Consumo de álcool	16,3
Consumo de leite integral	57,5
Consumo de carne com gordura	40,9
Fatores de proteção	%
Ex-fumantes	19,4
Atividade física	21,5
Consumo de frutas	50,1
Consumo de hortaliça	51,2
População com hipertensão:	18,4%
População com diabetes:	5,1%

Fonte: Ministério da Saúde / Pirâmide Alimentar Adaptada da Universidade de São Paulo - USP

8 dicas inteligentes para eliminar a gordura da sua alimentação

- 1 As gorduras devem ser utilizadas com moderação. Por isso prepare os alimentos com pouco óleo, preferindo opções mais saudáveis como o óleo de canola e o azeite de oliva. Prefira carnes magras, sem gordura aparente e aves sem pele, para diminuir o colesterol.
- 2 Em vez de fritar, asse ou grelhe os alimentos. O cozimento a vapor também é uma boa opção.
- 3 Prefira o leite desnatado ou semidesnatado e substitua os laticínios tradicionais por sua versão light, com redução de gorduras, como os queijos, iogurtes, requeijões, etc.
- 4 Fuja dos alimentos que contêm gordura trans, uma das mais prejudiciais ao organismo. Todos os produtos industrializados são obrigados a trazer no rótulo a informação sobre quais gorduras e a quantidade de nutrientes presente no alimento.
- 5 Alimentos lights são aqueles que reduzem em no mínimo 25% a quantidade de algum tipo de nutriente como as gorduras e os açúcares, por exemplo. Podem ser uma boa opção no controle do peso. Os diets substituem um dos compo-

tes, como por exemplo, o açúcar pelo adoçante. Verifique sempre a quantidade de gorduras destes alimentos, pois em alguns casos podem conter mais gorduras, como é o caso do chocolate diet.

6 Cuidado com o excesso de sódio e gorduras de alimentos industrializados como condimentos em tabletes, pastas, salgadinhos, pratos prontos, etc.

7 Consuma pelo menos 2 litros de água por dia. Ajuda a hidratar o corpo, além de auxiliar na eliminação de toxinas pelos rins.

8 *A recomendação para ingestão de gordura é de 1 a 2 porções diárias, sendo que 1 porção corresponde a:

- Azeite de oliva – 7,6g – 1 colher (sopa)
- Creme vegetal – 14g – 1 colher (sopa)
- Margarina light – 19,7g – 1 colher (sopa)
- Manteiga – 9,8 – ½ colher (sopa)

Brasileiros estão acima do peso

Para o professor Carlos Monteiro, o dado mais alarmante da pesquisa é o percentual de pessoas acima do peso. Cerca de 40% dos brasileiros se declararam nessas condições, enquanto que 30% disseram estar inativas, 25% se alimentando mal e 16% consumindo álcool. "Apesar disso, ficamos otimistas com os dados. Observamos que os fatores de risco vêm diminuindo ao longo do tempo", ressalta o pesquisador.

Segundo a nutricionista Leda Sangiorgio, pessoas que ingerem alimentos gordurosos em excesso sentem mais fome do que quem possui uma alimentação mais balanceada. "Para alterar este quadro, é preciso mudar o estilo de vida, os hábitos e as atitudes. Adotar uma alimentação saudável e equilibrada e praticar exercícios físicos regularmente são as principais recomendações (veja quadro)", diz.

Outro dado preocupante no País é o abuso de bebidas al-

coólicas. Em ambos os sexos, a ingestão em excesso foi maior nas faixas etárias mais jovens, alcançando cerca de 30% dos homens e 10% das mulheres entre 18 e 44 anos. Mas quando se leva em conta o conjunto da população adulta das cidades estudadas, a pesquisa apontou que o consumo abusivo de álcool é duas vezes mais frequente entre os homens, com 16,1%, do que entre as mulheres, com 8,1%.

Em 2006, o Vigitel foi rea-

lizada pela primeira vez em todas as capitais brasileiras. "A partir do ano que vem, será possível começar a fazer uma série histórica", ressalta Monteiro. O ministro Agenor Álvares ressalta que a continuidade do estudo nos próximos anos servirá como guia na criação de políticas públicas do País. "Se os dados nos mostram que a situação mais preocupante é a dos hipertensos, então vamos criar políticas para combater esse mal", exemplifica.

FOTOS: CRISTIANO MARIZ

Editoria de Arte/Cicero