

ANDRÉ DE SOUZA

andre.renato@bsb.oglobo.com.br

ANTONELLA ZUGLIANI

antonella.zugliani@infoglobo.com.br

Hoje em dia, sua rotina de alimentação é salada, arroz, feijão e frango. Tudo temperado e feito em casa por ela, que mora com a filha Maria Eduarda, de 2 anos, e com seu marido — que também prestigiam os pratos que prepara. Mas o atrante churrasquinho de linguiça coberto com farofa acabou distraindo a dona de casa Priscila Do Valle, de 22 anos e acima do peso ideal, da dieta que faz desde que parou de trabalhar no Centro, onde há uma disponibilidade perigosa de lojas de lanches prontos. O cheiro dominante também convidava outros ao redor da barraca, em uma praça que competia com o carrinho de pipoca e o de churros.

— Tive que resolver uma burocracia aqui perto, não consegui fazer uma refeição direito e optei pelo lanchinho mesmo — assume. — Mas tento não me alimentar assim. Sei que faz mal e tenho noção das doenças que podem vir mais tarde.

Quando seu marido teve diagnóstico de diabetes, a dona de casa se assustou e resolveu rever seus hábitos alimentares. E afirma que seu último exame de sangue apontou indicadores normais, mesmo estando com quilos a mais (não revela quantos). Mas ela reconhece que seus conterrâneos no Rio andam deixando a saúde um pouco de lado.

Os dados da pesquisa Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (Vigitel) divulgados ontem confirmam a observação de Priscila. O número de brasileiros com excesso de peso voltou a crescer no país, atingindo 52,5% da população adulta. Já os obesos, que estão incluídos no grupo, são 17,9%. Quem tem índice de massa corporal (IMC) entre 25 e 29,9 está com excesso de peso; de 30 para cima, com obesidade. O IMC é calculado pegando o peso em quilogramas da pessoa e dividindo-o pelo quadrado da altura medida em metros. Apesar do aumento, a quantidade de pessoas fazendo atividades físicas e comendo menos gordura também vem crescendo.

Há oito anos, 43% tinham excesso de peso, número que cresceu para 52,5% em 2012. Em 2013, houve ligeira queda para 50,8%, índice que voltou a crescer no ano passado. A quantidade de obesos teve um acréscimo maior do que verificado no ano anterior, mas, segundo o ministério, está estável.

— A tendência mundial da sociedade industrializada, urbana, centrada no fast food (que mexe nos hábitos alimentares e cria cada vez mais uma situação alimentar preocupante), mostra uma tendência avassaladora de crescimento da obesidade e do sobrepeso como um problema de saúde pública mundial — avalia o ministro da Saúde, Arthur Chioro.

“ACESSO AO MOVIMENTO DOS DEDOS”

Para a nutricionista Bia Rique, a obesidade é uma doença complexa e multifatorial para a qual não existe uma única causa. Enquanto há uma diminuição de horas em frente à TV (31% para 25,3% entre 2006 e 2014), ela observa, mais pessoas “têm acesso ao movimento dos dedos” — isto é, ficam em frente a telas de computador, celular, tablets e usam carro, elevador etc.

— Há uma proliferação de alimentos processados, e as pessoas têm menos tempo. Além disso, a redução da movimentação e da atividade é grave, pior que o próprio sedentarismo. As pessoas passaram a ficar muito mais horas paradas — disse.

Balança segue dando más notícias

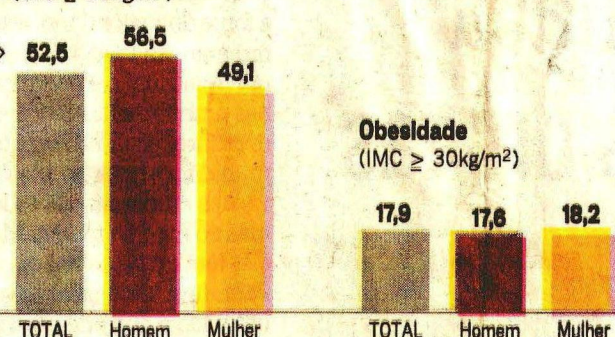
Chega a 52,5% população brasileira adulta com excesso de peso, aponta pesquisa

BRASIL, UM PAÍS COM QUILOS A MAIS

PREVALÊNCIA DE EXCESSO DE PESO E OBESIDADE POR SEXO

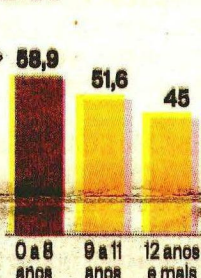
O QUE É IMC
IMC é a sigla de Índice de Massa Corporal. É calculado pegando o peso em quilogramas da pessoa e dividindo-o pelo quadrado da altura medida em metros.

Excesso de peso
(IMC $\geq$ 25kg/m²)



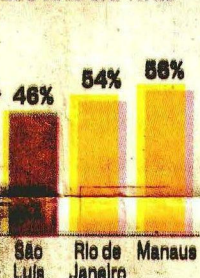
POR ESCOLARIDADE

Quanto menor a escolaridade, maior o IMC

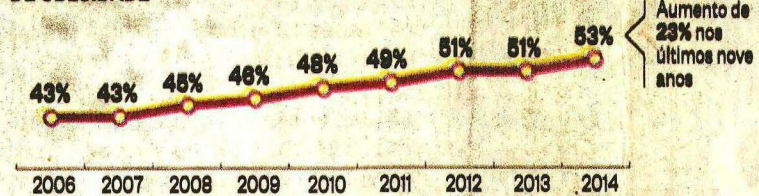


PERCENTUAL DE ADULTOS COM EXCESSO DE PESO NAS CAPITALS

São Luís é a capital com menor índice



EVOLUÇÃO DA FREQUÊNCIA DE OBESIDADE



Fonte: Ministério da Saúde

OBESIDADE NO MUNDO

Cerca de 2,1 bilhões de pessoas no mundo estão acima do peso, o que representa 30% da população global. Os países em situação mais crítica estão no Norte da África. Entre os desenvolvidos, EUA e Reino Unido estão entre os piores



Em relação à obesidade, não há diferença significativa entre os sexos. Mas o excesso de peso é maior entre os homens (56,5%) do que entre as mulheres (49,1%). De acordo com a especialista, de uma maneira geral elas estão mais preocupadas com a saúde do que eles, também se importando mais com a imagem corporal, um “capital de poder”.

A pesquisa apontou, por outro lado, um maior índice de hábitos saudáveis. Segundo o levantamento, nos últimos anos o número de brasileiros que praticam atividade física durante seu tempo de lazer aumentou 18%. Em 2014, 35,3% disseram dedicar pelo menos 150 minutos semanais a exercícios, contra 33,8% em 2013 e 29,9% em 2009.

— Essa tendência de se cuidar mais com melhora da alimentação e procura por academias realmente existe, mas isso acontece apenas numa parcela da população que tem acesso e pode comprar esses produtos light e integralizados, sem adição de açúcares — esclarece o endocrinologista Pedro Assed. — A maioria não tem esse hábito de escolher melhor os alimentos que come.

A escapada da dieta da qual Priscila foi vítima é outro fator que chama atenção. Segundo a Vigitel, 16,2% dos entrevistados substituem o almoço ou o jantar por um lanche sete ou mais vezes na semana. O índice é um pouco menor que os 16,5% registrados no ano anterior.

Não há, estatisticamente, grandes diferenças entre a maioria das capitais. São Luís tem o menor índice de excesso de peso: 46%. Na outra ponta está Manaus: 56%. No Rio de Janeiro, o problema afeta 54% das pessoas, colocando a cidade na oitava posição. Já a capital mais obesa é Campo Grande (22%). A que está em melhor situação é Florianópolis (14%). O Rio, novamente, fica na 8ª posição (19%).

O colesterol alto é maior em Aracaju (27%) e menor em Cuiabá (15%). No Rio, é de 20%. A capital em que os moradores mais se exercitam é Florianópolis (47%). São Paulo fica em último lugar, com 30%. O Rio fica numa posição intermediária: 38%.

Na região Sudeste, o índice de pessoas com sobrepeso é de 52,3%. Os quilos a mais na balança, como apontam especialistas, são fatores de risco para doenças crônicas, como as do coração, hipertensão e diabetes, que respondem por 72% dos óbitos no Brasil.

INDÚSTRIA JÁ ‘VICIADA’

Para Bia, o caminho para frear esse fenômeno observado mundialmente é uma ação interdisciplinar da iniciativa pública com a privada. Enquanto o governo poderia fazer campanhas educativas em saúde e nutrição, as empresas poderiam investir mais em publicidade para que todos consumam alimentos mais nutritivos.

— Fábricas de pães poderiam oferecer pães 100% integrais, e os produtores de suco poderiam oferecer produtos com menos açúcar — exemplifica a especialista, acrescentando que escolas também devem guiar melhor os alunos.

No entanto, Assed afirma perceber que a indústria alimentícia “já sentiu que pode faturar mais vendendo alimentos pré-prontos congelados, comprometendo a qualidade nutricional dos mesmos”. E os alimentos mais vendidos para consumo rápido, como a linguiça com farofa da dona de casa, contêm grandes quantidades de sódio, gordura hidrogenada, corantes artificiais, conservantes, acidulantes e uma gama de substâncias que não fazem bem ao organismo humano. Isso piora a qualidade da digestão, modificando a flora bacteriana intestinal, e leva mais facilmente ao ganho de peso. •



Quilos a mais. No Rio, o excesso de peso afeta 54% das pessoas, de acordo com o levantamento

“Tento não me alimentar assim. Sei que faz mal e tenho noção das doenças que podem vir”

Priscila Do Valle
Dona de casa