

Controle do peso garante vida saudável

A pesquisa sobre hábitos alimentares do brasileiro, divulgada em dezembro do ano passado pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), além de ter causado muita polêmica, apontou dados preocupantes sobre o peso da população do país. O percentual de pessoas com excesso de

peso no Brasil já é dez vezes maior do que o das desnutridas. Num universo de 95,5 milhões de pessoas de 20 anos ou mais, 4% são consideradas desnutridas, enquanto 40,6% sofrem com excesso de peso, das quais 10,5 milhões são consideradas obesas.

A alteração nos ponteiros da balança é

conseqüência do aumento no consumo de gorduras e de açúcares pelo brasileiro, especialmente refrigerantes e *fast-food*. A obesidade já é considerada doença tanto pela Organização Mundial da Saúde (OMS) quanto pelo governo brasileiro. Aliado geralmente a um estilo de vida nada saudável, o sobrepeso e a obesidade

são apontados como precursores de doenças cardíacas, disfunções hormonais, diabetes tipo 2, hipertensão, entre outros males.

O *Especial Cidadania* alerta para esse mal, que é considerado hoje uma “doença da civilização”. Veja ainda dicas para uma vida mais saudável e livre de doenças.



A prática regular de atividade física contribui para o controle do peso, do colesterol e da pressão arterial e ainda ajuda a diminuir o estresse

Dicas incluem escolha dos alimentos e prática de exercícios

COMA FRUTAS E VERDURAS - São alimentos ricos em vitaminas, minerais e fibras, nutrientes indispensáveis para um cardápio saudável.

NÃO ABANDONE O “ARROZ COM FEIJÃO” - Os dois se complementam, principalmente com relação às proteínas. O prato tem sido substituído por refeições do tipo *fast-food*, que contêm altos níveis de gordura e poucos nutrientes.

EVITE GORDURAS E FRITURAS - O excesso de gorduras é uma das principais causas de obesidade, doenças cardiovasculares, hipertensão e diabetes.

REALIZE AO MENOS TRÊS REFEIÇÕES PRINCIPAIS E UM LANCHE POR DIA - Isso evita longos períodos em jejum. É melhor comer mais vezes por dia, mas em menores quantidades. Quem fica muitas horas sem se alimentar acaba sentindo bastante fome e comendo exageradamente.

COMA COM CALMA - Quando a pessoa come com pressa, não dá ao organismo o tempo necessário para que se sinta satisfeito e, por isso, come mais.

NÃO COMA DIANTE DA TV - Ao comer e assistir à televisão ao mesmo tempo, per-

de-se a noção da quantidade de alimentos que está sendo consumida. Além disso, ver propagandas de alimentos desperta ainda mais o apetite e, conseqüentemente, a gula.

EVITE DOCES E ALIMENTOS CALÓRICOS - É importante observar não só a quantidade, mas também a qualidade dos alimentos, pois muitos deles são chamados de “calorias vazias”, ou seja, pobres em nutrientes e ricos em calorias e gorduras.

BEBA BASTANTE ÁGUA - A água corresponde a cerca de 70% do peso corporal da pessoa. É vital para o bom funcionamento de todo o organismo, especialmente dos rins, do intestino e do sistema circulatório. Recomenda-se a ingestão de oito copos de água por dia.

PRATIQUE ATIVIDADES FÍSICAS - O hábito de fazer exercícios favorece a manutenção do peso, além de ser fundamental para o controle e prevenção de problemas cardíacos, diabetes, entre outros. Diminui ainda a ansiedade e o estresse. Cada pessoa deve procurar uma atividade que lhe agrade e buscar a orientação de um profissional de saúde.

Fonte: Coordenação Geral da Política de Alimentação e Nutrição do Ministério da Saúde

Obesidade favorece o colesterol alto e o aumento da pressão arterial

A preocupação com o sobrepeso e a obesidade vai além da questão estética. Trata-se de problema de saúde pública, já que o excesso de peso é considerado fator de risco para uma série de doenças e distúrbios metabólicos.

Entre as disfunções, estão o colesterol alto e o aumento da pressão arterial, que podem levar a complicações cardiovasculares mais graves, e a diabetes tipo 2.

A obesidade provoca ainda problemas respiratórios e no aparelho locomotor, distúrbios no sono, depressão e até certos tipos de câncer. O Relatório sobre a Saúde do Mundo 2002, da OMS, aponta que aproximadamente 58% das diabetes, 21% das doenças cardiovasculares e entre 8% e 42% de certos tipos de câncer estão relacionados ao índice elevado de massa corporal (IMC).

Índice de massa corporal

O diagnóstico do sobrepeso e da obesidade é feito a partir do índice de massa corporal (IMC). O cálculo é feito dividindo o peso (em quilogramas) pela altura ao quadrado (em metros): $IMC = \text{peso} \div (\text{altura})^2$

| Valor do IMC | menor que 20 | entre 20 e 25 | entre 25 e 30 | maior que 35 |
|--------------|--------------|--------------------|---|---|
| Diagnóstico | peso normal | sobrepeso (alerta) | obesidade (causa doenças a longo prazo) | obesidade mórbida (compromete funções vitais) |

Exemplo: 55kg (peso) divididos por 1,65² (altura)² = 20,20 (IMC) → peso normal

Tratamento pode ser feito na rede pública de saúde

A melhor forma de se conseguir um peso ideal é adquirir novo estilo de vida, combatendo o sedentarismo com exercícios e alimentando-se de maneira saudável.

O tratamento para combater o sobrepeso e a obesidade pode ser feito pelo Sistema Único de Saúde (SUS), que oferece orientação associando exercícios físicos e reeducação alimentar. Quando o paciente sofre de obesidade mórbida (IMC acima de 35) e corre risco de morte, é indicada a cirurgia de redução de estômago, que também é oferecida pelo SUS. O processo para indicação cirúrgica, no entanto, está sendo revisto. A assessoria do Ministério da Saúde informou que o programa vai ser reformulado, já que muitas pessoas que passam pela cirurgia não se adaptam ao

novo estilo de vida.

O uso de medicamentos para tratamento da obesidade é condenado pelas autoridades médicas, e só é recomendado em casos especiais. A maioria desses remédios são redutores de apetite associados a antidepressivos e diuréticos. Além da dependência, esses medicamentos podem causar efeitos colaterais como ansiedade, irritação, insônia, entre outros males. E em muitos casos, a suspensão de remédios leva a pessoa a ganhar mais quilos do que tinha antes de iniciar o tratamento.

O Ministério da Saúde oferece também treinamento aos profissionais de saúde com o objetivo de combater o problema. Para saber sobre locais de tratamento, ligue para o Disque Saúde ou procure a secretaria de Saúde do seu município.

Informações

Disque Saúde: 0800 61-1997

Serviço de Atendimento ao Usuário do SUS: 0800 644-9000

Ministério da Saúde
Tel.: (61) 315-2425
www.saude.gov.br

Coordenação Geral da Política de Alimentação e Nutrição do Ministério da Saúde
www.saude.gov.br/alimentacao

Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade (Abeso)
Tel.: (11) 3079-2298
www.abeso.org.br/

Sociedade Brasileira de Cardiologia
site sobre prevenção:
www.emforma.com.br

Pais devem estar atentos à alimentação dos filhos

Os médicos têm alertado para o crescimento da obesidade infantil. A deficiência de nutrientes e o excesso de gordura no cardápio, especialmente nos lanches, são apontados como principais causas da obesidade, que pode causar males cardíacos, diabetes, entre outros. Além disso, são muito grandes as chances de uma criança obesa se tornar um adulto obeso. Para evitar o problema, é necessário que os pais controlem a alimentação dos filhos.

A Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade (Abeso) aponta os principais erros dos pais na educação alimentar das crianças que podem levar à obesidade infantil:

- ▶ Não dar o exemplo: mandar tomar sucos quando os pais bebem refrigerantes
- ▶ Dizer sempre sim: sem limites, a criança abusa das calorias e das guloseimas
- ▶ Lanches fora de hora: permitir beliscadas". O ideal são seis refeições diárias
- ▶ Oferecer comida como recompensa: "Coma toda a sopa para ganhar a sobremesa". Passa a idéia de que a comida é ruim e que a sobremesa é que é o máximo
- ▶ Ameaçar os filhos com um tipo de chantagem: "Se não comer a salada, não vai ganhar presente". Isso pode desenvolver e aumentar a rejeição que a criança sente por algum tipo de alimento
- ▶ Brincadeiras à mesa: brincar de aviãozinho para a criança aceitar a comida. Muito mimo é sinônimo de muita manha
- ▶ Ceder ao primeiro "não gosto disso": a criança tem a tendência de não aceitar uma comida que ainda não provou
- ▶ Substituir refeições: esse erro é muito comum, e se a criança conseguir uma vez, vai repetir a estratégia sempre
- ▶ Tornar a ida à lanchonete um "programão": a comida de casa fica sem graça
- ▶ Servir sempre a mesma comida: a criança vai enjoar. E causa deficiência alimentar