

EXCESSO DE PESO

POR QUE UMA EPIDEMIA EM EXPANSÃO?

Regiane Lopes de Sales¹

Meire de Oliveira Barbosa²

O percentual de pessoas no mundo com excesso de peso tem crescido de forma assustadora. Dados divulgados pela WHO (2016) mostram uma prevalência superior a 60% da população adulta com excesso de peso (diagnosticadas com sobrepeso e obesidade) em praticamente toda América do Norte e alguns países da América do Sul, como Argentina e Chile (Figura 01). No Brasil, as estatísticas apontam para uma prevalência de 53,8% da população com excesso de peso (18,9% com obesidade e 34,9 % com sobrepeso) (BRASIL; 2016),

valores esses que representam o dobro de pessoas em relação à década de 1980. Como agravante, ressalta-se que as estatísticas continuam apontando o excesso de peso como um problema de saúde pública em expansão.

Os prejuízos à saúde relacionados ao excesso de peso são inúmeros, a citar o maior acometimento das doenças crônicas não transmissíveis (13 tipos de cânceres, diabetes e doenças cardiovasculares), problemas ósseos, articulares, doenças inflamatórias, desordens psicológicas e doenças pulmonares (*The Global Burden of Metabolic Risk Factors for Chronic Diseases Collaboration*; 2014). O excesso de peso está relacionado a maior morbi-mortalidade da população afetada e as estatísticas apontam uma redução na expectativa de vida desses

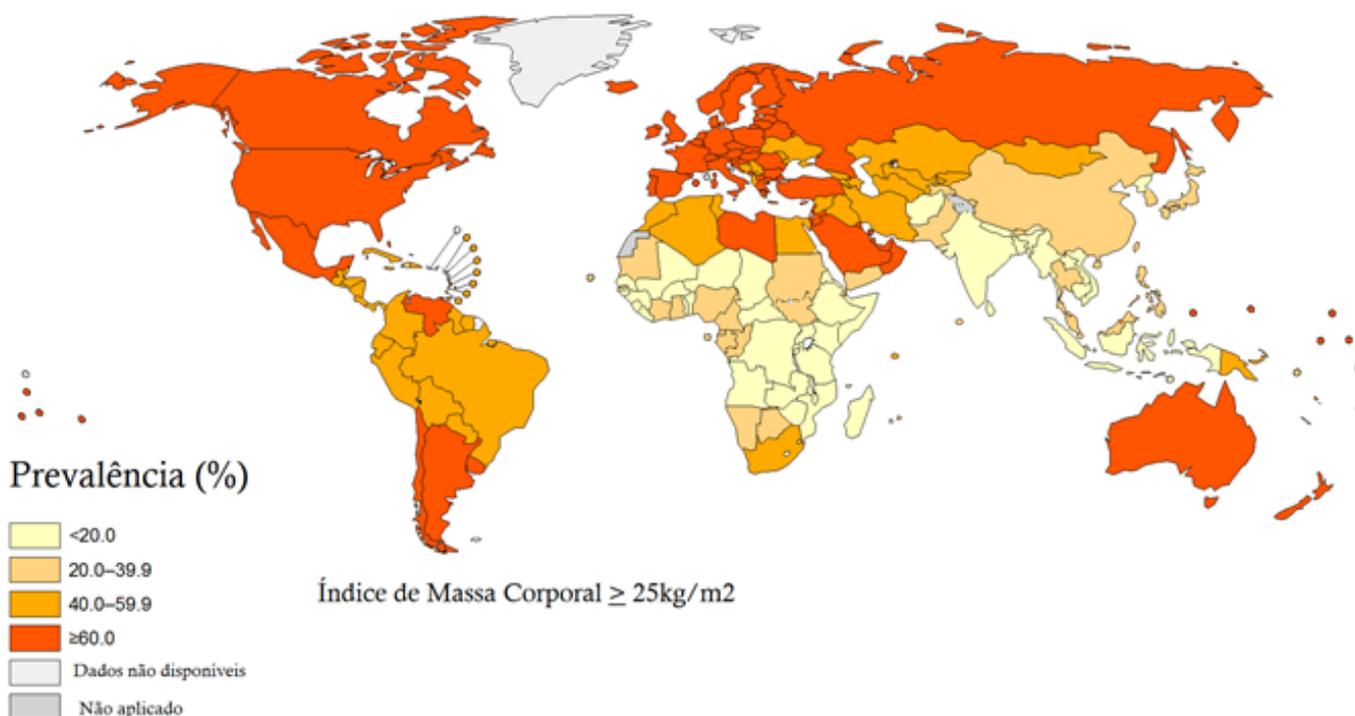


Figura 01 – Prevalência de excesso de peso no mundo, em homens e mulheres com mais de 18 anos (WHO; 2016).

<p>Folha Acadêmica do CESC ISSN 2358-2839 (impresso) / ISSN 2358-209X (online) Centro de Ensino Superior de São Gotardo</p>	<p>Número XV jul-set 2017</p>	<p>Trabalho 01 Páginas 01-04</p>
<p>http://periodicos.cesg.edu.br/index.php/folhaacademica</p>	<p>periodicoscesg@gmail.com</p>	

indivíduos em aproximadamente 10 anos (GROVER et al., 2015), além de reduzir em 19 anos o tempo de vida saudável, ou seja, indivíduos obesos tendem a viver menos e padecerem por cerca de 20 anos, de alguma doença provocada pelo excesso de peso. Adicionalmente, o excesso de peso, ainda representa mais custos financeiros tanto para os governantes quanto para o indivíduo, o que torna praticamente imensurável a estimativa de toda perda relacionada à patologia seja ela do ponto de vista de saúde, qualidade de vida e/ou financeiro.

Diante desse quadro, é de extrema importância frear esse crescimento desordenado. Para tal, é necessário entender como se estabeleceu essa situação. O processo de industrialização é um dos principais responsáveis pelo quadro citado. Na área da alimentação houve aumento da disponibilidade de alimentos processados e ultraprocessados, que em geral, contêm uma densidade energética maior e menor densidade de nutrientes. LOUZADA et al. (2015), em estudo sobre alimentos ultraprocessados no Brasil, cita que esses contêm 2,5 vezes mais energia que alimentos *in natura*, 2 vezes mais açúcar livre, 8 vezes mais gorduras saturadas *trans*, 3 vezes menos fibra e 2,5 vezes menos potássio. Nesse estudo, os autores ainda fazem uma análise do consumo alimentar, o qual foi avaliado por meio de registros alimentares

obtidos entre 2008 e 2009, onde identificaram que o consumo de alimentos processados e ultraprocessados no país cresceu cerca de 30%. Além disso, houve um aumento no consumo de açúcares livre total de 15,4% em relação a energia consumida diariamente, o que representa um valor 3 vezes superior ao recomendado pela Organização Mundial de Saúde (OMS; 2016). Cabe lembrar que talvez esse valor possa estar defasado, uma vez que esses registros foram coletados quase 10 anos atrás.

Paralelo a tanta piora da qualidade nutricional da alimentação, estudos apontam alta taxa de sedentarismo e prática inadequada da atividade física entre adultos. Embora dados da pesquisa Vigilância de Fatores de Risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico (VIGITEL) apontem para um aumento da população ativa no país, o processo de industrialização mais uma vez pode ter contribuído para um menor gasto calórico da população, que passou a ter maior acesso a transporte motorizado, equipamentos eletrônicos, poucos incentivos governamentais à prática desportiva segura dentre outras razões (BRASIL; 2016). Uma pesquisa publicada recentemente mostrou que no Brasil a prática de atividade física pode ser insuficiente para promover benefícios, ou equilibrar a conta do balanço energético positivo, figurando dentre um dos países com menor número de

passos/dia (4.500 passo/dia) (ALTHOFF et al.; 2017), valor que está abaixo do que seria considerado sedentário (menos de 5.000 passos/dia) e menos da metade do recomendado para redução dos riscos de doenças crônicas (10.000 passos/dia) (YUENYONGCHAIWAT; 2016). Para avaliar o grau de atividade física, a Organização Mundial de Saúde estabelece um mínimo de 75 minutos em atividades vigorosas, ou 150 minutos em atividades moderadas por semana, para começar a sentir os benefícios dessa prática (WHO; 2011).

De posse dessas informações, fica fácil identificar o caminho de volta, que precisamos consumir menos alimentos processados, mais alimentos *in natura* que são mais ricos em nutrientes e menos calóricos e realizar mais atividade física diariamente, seja em atividades formais ou informais, de locomoção (BRASIL, 2014). É simples, mas não é fácil.

REFERÊNCIAS

ALTHOFF, T.; SOCIČ, R.; HICKS, J. L.; KING, A. C.; DELP, S. L.; LESKOVEC, J. Large-scale physical activity data reveal worldwide activity inequality. *Nature*, v. 547, n. 7663, p. 336-339, 2017.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde Departamento de Atenção Básica. *Guia Alimentar para a População Brasileira*. 2 ed, 2014. Disponível em http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf.

BRASIL. Ministério da Saúde. Vigilância de Fatores de Risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico, 2016. Disponível em http://portalarquivos.saude.gov.br/images/pdf/2017/junho/07/vigitel_2016_jun17.pdf.

GROVER, S. A.; KAOUACHE, M.; REMPEL, P.; JOSEPH, L.; DAWES, M.; LAU, D. C.; LOWNSTEYN, I. Years of life lost and healthy life-years lost from diabetes and cardiovascular disease in overweight and obese people: a modelling study. *The Lancet Diabetes Endocrinology*, v. 3 n. 2. p.114-22. Disponível em: DOI: [http://dx.doi.org/10.1016/S2213-8587\(14\)70229-3](http://dx.doi.org/10.1016/S2213-8587(14)70229-3).

LOUZADA, M. L. C.; MARTINS, A. P. B.; CANELLA, D. S; BARALDI, L. G. ; LEVY, R. B. ; CLARO, R. M.; MOUBARAC, J. C.; CANNON, G; MONTEIRO, CA. Ultra-processed foods and the nutritional dietary profile in Brazil. *Revista de Saúde Pública*; v.49, n.38, p. 1-11, 2015.

THE GLOBAL BURDEN of Metabolic Risk Factors for Chronic Diseases Collaboration. Metabolic mediators of the effects of body-mass index, overweight, and obesity on coronary heart disease and stroke: a pooled analysis of 97 prospective cohorts with 1·8 million participants. *The Lancet*, v. 383, n. 992, p. 970–983, 2014.

WORLD HEALTH ORGANIZATION – WHO. Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health. 2011. Disponível em <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/en/index.html>.

<p>Folha Acadêmica do CESC ISSN 2358-2839 (impresso) / ISSN 2358-209X (online) Centro de Ensino Superior de São Gotardo</p>	<p>Número XV jul-set 2017</p>	<p>Trabalho 01 Páginas 01-04</p>
<p>http://periodicos.cesg.edu.br/index.php/folhaacademica</p>	<p>periodicoscesg@gmail.com</p>	

WORLD HEALTH ORGANIZATION – WHO. Global Database on Body Mass Index an interactive surveillance tool for monitoring nutrition transition, 2016. Disponível em <http://apps.who.int/bmi/index.jsp>

YUENYONGCHAIWAT, K. Effects of 10,000 steps a day on physical and mental health in overweight participants in a community setting a preliminary study. *Brazilian Journal Physical Therapy*, v. 20, n. 4, São Carlos, July/Aug. 2016. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/bjpt-rbf.2014.0160>. 2016.

¹ Doutora em Ciência e Tecnologia de Alimentos, mestra em Ciências da Nutrição e graduada em Nutrição, com pós-doutorado em Ciência e Tecnologia de Alimentos pela Universidade Federal de Viçosa. Professora da Universidade Federal de Viçosa Campus Rio Paranaíba. Currículo: <http://lattes.cnpq.br/8498699023722562>.

² Doutora e mestra em Bioquímica Agrícola e graduada em Nutrição, com pós-doutorado em Bioquímica pela Universidade Federal de Viçosa. Professora da Universidade Federal de Viçosa Campus rio Paranaíba. Currículo: <http://lattes.cnpq.br/3245761154557285>.

<p>Folha Acadêmica do CESC ISSN 2358-2839 (impresso) / ISSN 2358-209X (online) Centro de Ensino Superior de São Gotardo</p>	<p>Número XV jul-set 2017</p>	<p>Trabalho 01 Páginas 01-04</p>
<p>http://periodicos.cesg.edu.br/index.php/folhaacademica</p>	<p>periodicoscesg@gmail.com</p>	