

O País está mais obeso. Juventude preocupa

Em dez anos, o problema avançou 60%

FERNANDO DEGASPARI

DA REDAÇÃO

Nos últimos dez anos, a obesidade no Brasil avançou 60%, em média, em todas as faixas etárias. A maior preocupação, entretanto, é com os jovens. A quantidade de pessoas de 18 a 24 anos que está acima do peso quase dobrou nesse período (de 4,4% para 8,5%), segundo o Ministério da Saúde.

A estudante de Direito, Camila de Oliveira, tem 21 anos e começou, há tempos, uma luta contra a balança. Nos últimos dois anos, ela engordou 20 quilos e entrou para as estatísticas.

"A rotina, os horários, a faculdade. A gente está sempre na rua e acaba comendo besteira", justifica. "As vezes, passo a noite em claro estudando, porque faço estágio durante o dia e não sobra tempo. Sei que isso também é ruim", completa Camila.

Para voltar aos 63 quilos (Camila tem 1,59 metro), ela procurou o Programa de Receducação Alimentar oferecido Universidade Católica de Santos (Unisantos). Alunos do curso de Nutrição fazem avaliação física, acompanhamento e orientação nutricional.

ENGORDANDO

Para se chegar a esses números, o Sistema de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (Vigitel), ligado ao Ministério da Saúde, fez uma pesquisa com 53.210 pessoas acima de 18 anos, em todas as capitais do País.

O levantamento concluiu que mais da metade da população adulta (53,8%) está acima do peso ideal. Entre 2006 e 2016, houve aumento de 60% na quantidade de brasileiros que têm índice de massa corporal (IMC) igual ou maior que 30 kg/m² (veja, no infográfico, como fazer sua avaliação).

Mais: cerca de dois em cada dez brasileiros estão obesos. E 52% das mulheres e 21% dos homens têm a circunferência da cintura aumentada.

Conforme a Organização Mundial de Saúde (OMS), medidas acima de 88 centímetros para mulheres e 102 centíme-

PROGRAMA

O Ambulatório de Nutrição da Universidade Católica de Santos (Unisantos) está com vagas abertas para seu Programa de Acompanhamento Nutricional. A partir de setembro, haverá atendimento individual gratuito, com exames de composição corporal. É preciso agendamento para participar, pelo telefone 3228-1215, de segunda a sexta-feira, das 8 às 12h e das 14 às 18h.

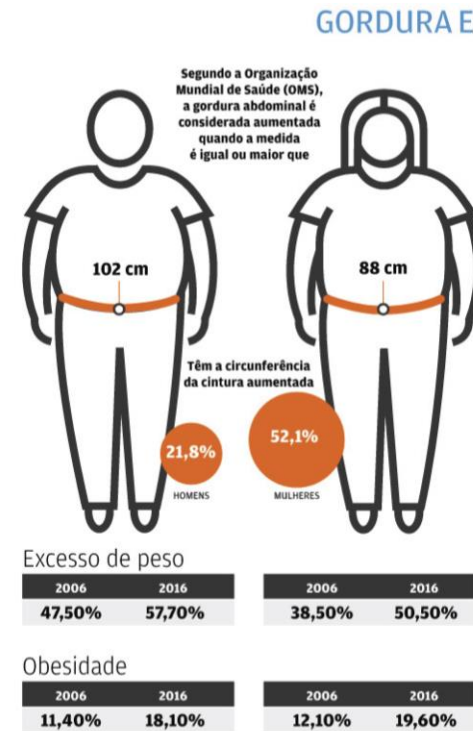
tros para homens preocupam, pois podem levar a doenças crônicas ligadas à obesidade.

POR QUÊ?

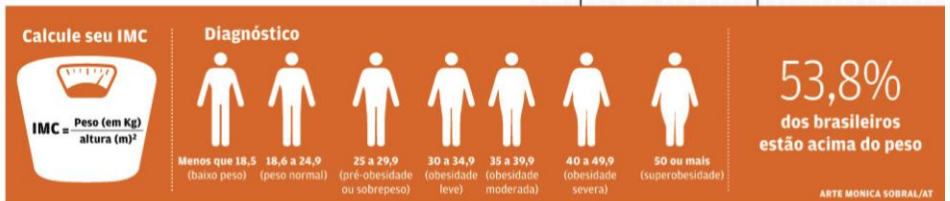
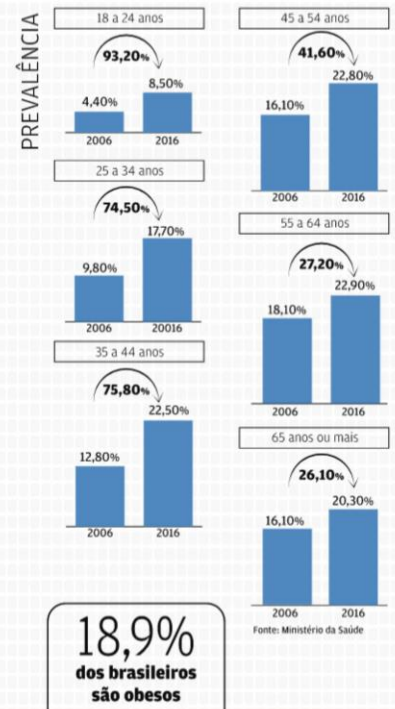
A responsável pelo Ambulatório de Nutrição da Unisantos, Renata Albano, diz que o problema é causado pelo estilo de vida ruim da sociedade atual. "Geralmente, quanto mais jovem, pior é a alimentação. Fora que os jovens, hoje em dia, não saem do celular, né?", critica.

A especialista afirma, ainda, que a maioria da população não sabe mais o que é saudável. "A pessoa pensa que vai deixar de tomar refrigerante para consumir suco de caixinha, só que os dois têm alta quantidade de açúcar. Alguns têm sódio", alerta.

Renata afirma que isso é de-



GORDURA E SOBREPESO



corrência da falta de esclarecimento na escola e na televisão. A nutricionista condena as embalagens chamativas e propagandas agressivas dos alimentos industrializados. "Ninguém mostra uma pessoa consumindo comidas saudáveis. Se você oferece porcaria, o consumidor vai se interessar por isso", reclama a professora.

Como solução para a obesidade, ela fala em fazer opções mais saudáveis e aproveitar a academia a céu aberto que as cidades da região oferecem. "As pessoas dão desculpa para tudo, mas aqui você tem uma academia que é a praia. Se você levantar mais cedo e fazer uma caminhada, isso já é uma atividade", recomenda Renata.



Camila (de preto) engordou 20 quilos em dois anos de faculdade: maus hábitos alimentares e rotina difícil

Doenças demandarão R\$ 488 mi neste ano

O Sistema Único de Saúde (SUS) prevê gastar, só neste ano, R\$ 488 milhões para tratar doenças em pacientes vítimas da obesidade. Por isso, o Ministério da Saúde quer deter o crescimento do problema na população adulta até 2019.

A escriturária aposentada Miris da Rocha Melo está na lista que engorda os gastos do Governo Federal. Aos 76 anos, ela tem diabetes e hipertensão e sabe que precisa de uma dieta mais saudável.

"Eu não sei como fazer isso, por isso procurei orientação. Não me considero gorda, mas preciso melhorar a saúde", avalia Miris.

Reduzir o consumo regular de refrigerante e suco artificial em pelo menos 30% na população adulta e ampliar em 17,8% o percentual de adultos que consomem frutas e hortaliças regularmente são algumas das

metas do Governo Federal. "Nosso desafio é incentivar as pessoas a adotarem uma alimentação correta: descascar mais e desembalar menos. Precisamos mudar os hábitos do dia a dia para enfrentar a obesidade", afirmou Ricardo Barros, ministro da Saúde.

NA MIRA

Empresas responsáveis pela preparação de almoços, coffee breaks e coquetéis, por exemplo, estão na mira do governo. O Ministério da Saúde quer que uma cartilha seja seguida. Nela, há uma série de orientações sobre quais alimentos servir nessas ocasiões.

Outra preocupação, informa o Governo Federal, é com as crianças. Equipes de saúde do Programa Saúde na Escola acompanham mais de 18 milhões de estudantes em 4.787 municípios.