

Obesidade, uma doença silenciosa.

A obesidade é uma doença crônica que se caracteriza principalmente pelo acúmulo excessivo de gordura corporal. O número de pessoas obesas tem crescido rapidamente, tornando a doença um problema de saúde pública. A principal causa de obesidade é a alimentação inadequada ou excessiva. Para manter o peso ideal, é preciso que haja um equilíbrio entre a quantidade de calorias ingeridas e a energia gasta ao longo do dia. Quando há abundância de alimentos e baixo gasto de energia, existe o acúmulo de gordura. Por isso, o sedentarismo é o segundo fator importante que contribui para a obesidade.

Além de ser complexa, a obesidade, lamentavelmente, vem associada a diversas complicações, que afetam quase todos os sistemas do organismo. O excesso de gordura é um fator de risco para o desenvolvimento de hipertensão arterial sistêmica (HAS), diabetes *mellitus* (DM), gordura no fígado e alterações no colesterol. Essas condições, muitas vezes, não causam sintomas alarmantes. Algumas dessas doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) estão associadas ao aparecimento de doenças cardiovasculares (DCV), como infarto e derrames.

Atualmente, apesar de todas as DCNT que já afetam boa parte da população, existe a Covid-19. A infecção causada pelo vírus SARS-CoV-2 foi classificada como a maior pandemia do século, acometendo a maioria dos países do mundo, e percebeu-se que os portadores de DCNT, incluindo HAS, DCV, DM, doenças pulmonares e obesidade, são os que evoluem de forma mais grave a doença¹. Nesse sentido, tem-se associado a obesidade à hospitalização da população mais jovem² e ao aumento da mortalidade ocasionada após a infecção pelo vírus³.

A Organização Mundial de Saúde prevê que o número de pessoas obesas deverá dobrar nos próximos 20 anos. No Brasil, 6 em cada 10 pessoas são obesas. Ou seja, cerca de 96 milhões de pessoas estão acima do peso no país. Se focarmos exclusivamente o percentual de adultos com obesidade, veremos que este mais que dobrou nos últimos anos, indo de 12,2% para 26,8%⁴. Dessa forma, não resta dúvida: torna-se urgente fazer algo.

O preparo dos alimentos e o comportamento sedentário são fatores importantes para evitar e combater a obesidade. É fundamental priorizar o consumo de alimentos naturais e pouco processados, como: frutas, verduras e legumes, inhame, cará, macaxeira, batata-doce, feijões, arroz, milho, amendoins, castanhas, carnes, peixes e ovos. Quando o preparo das refeições é realizado em casa, os ingredientes escolhidos podem ser os mais naturais, evitando-se também excesso de sal e açúcar⁵. Além disso, o comportamento sedentário e o tempo excessivo em frente a telas (celular, televisão) podem ser substituídos por uma atividade física. A atividade física pode ser realizada por meio da prática de esportes, durante o trabalho, nos momentos de lazer, nos deslocamentos (caminhando, pedalando, patinando) ou em outras tarefas diárias. Qualquer quantidade de atividade física é melhor do que nenhuma⁶.

Referências

1. Drucker, D. Coronavirus Infections and Type 2 Diabetes-Shared Pathways with Therapeutic Implications. *Endocr Rev.* 2020, Jun; 41; 1-11.
2. Grasselli, G. et al. Baseline Characteristics and Outcomes of 1591 Patients Infected With SARS-CoV-2 Admitted to ICUs of the Lombardy Region, Italy. *JAMA.* 2020. Abr; 323; 1574-1581.
3. Sironi, M. et al. SARS-CoV-2 and COVID-19: A genetic, epidemiological, and evolutionary perspective. *Infectar Genet. Evol.* 2020, Maio; 84.
4. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa Nacional de Saúde 2019 [acesso em 09 mar 2021]. Disponível em <http://www.ibge.gov.br>
5. Brasil. Guia Alimentar para a População Brasileira. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.
6. Organização Mundial da Saúde. Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário: num piscar de olhos, 2020.



Nutricionistas
Elisabeth Morais
Georgia Bandeira

Para dúvidas ou mais informações vocês podem entrar em contato com a Equipe de Nutrição através do e-mail: siass@reitoria.ifpe.edu.br