

Obesidade – o novo flagelo social

Nas últimas décadas a obesidade tem adquirido proporções epidémicas em todos os grupos etários. Definida pela Organização Mundial de Saúde como uma doença crónica, a sua distribuição e prevalência parece estar associada com o nível sócio-económico e cultural das populações, bem como com estilos de vida sedentários e hábitos alimentares incorrectos. Esta tornou-se, um factor de risco de morbilidade e mortalidade muito importante.

Se analisarmos o nosso estilo de vida, com a tecnologia que hoje qualquer um tem à sua disposição, cada vez se realiza menos esforço para levar a cabo as mesmas tarefas diárias, que no passado exigiam um grande dispêndio energético. A juntar a estas alterações, não podemos ignorar as mudanças dos hábitos alimentares, pois cada vez mais as refeições são hipercalóricas, o *fast food* invade as ementas das refeições de todos nós. Estas modificações do estilo de vida expuseram o homem ao aumento de incidência das chamadas doenças hipocinéticas, provocadas pela ausência de exercício físico. Nestas estão incluídas a obesidade, diabetes, hiperlipidemia, hipertensão, problemas de coluna crónicos, ansiedade, stress, depressão entre outras. O peso excessivo também é a causa de problemas psicológicos, inconveniências dos mais diversos tipos, frustrações e infelicidade. Sem dúvida alguma, o melhor tratamento para a obesidade é a prática habitual de actividade física e a alteração dos hábitos alimentares, evitando consumir alimentos ricos em gorduras e açúcares.

A obesidade sendo uma doença cada vez mais emergente em todo o mundo carece de uma atenção especial, principalmente nas crianças e jovens. Segundo Whitaker e col., uma criança obesa, provavelmente será um adulto obeso.

Nos EUA, a prevalência da obesidade duplicou nos últimos 20 anos; estima-se assim, que a obesidade e demais doenças associadas matam 300 mil pessoas/ano. Na Europa, apesar de números mais "leves", a tendência apresenta-se a mesma.

A *International Obesity TaskForce* refere que o aumento da prevalência da obesidade, em crianças e adolescentes, tem sofrido uma aceleração nos últimos anos. De acordo com a Organização Mundial de Saúde o incremento anual desta prevalência, na Europa, durante a década de 70 foi de 0,2% passando para 0,6% na década de 80 e de 0,8% nos anos 90, atingindo actualmente cerca de 2%. Se a prevalência da obesidade continuar a aumentar na mesma proporção que na década de 90, a Organização Mundial de Saúde estima que cerca de 150 milhões de adultos europeus sejam obesos em 2010.

Em relação à União Europeia, 14 milhões de crianças, em idade escolar, têm excesso de peso das quais 3 milhões são obesas; o número de crianças com excesso de peso, na União Europeia, está a aumentar a um ritmo de 400 000 por ano, das quais 85 000 são obesas.

Em Portugal também se tem assistido a um aumento da prevalência de jovens obesos. Estudos revelam que países como Portugal, Grécia, Itália e Espanha aparecem no topo da lista dos países com aumento da prevalência de excesso de peso em crianças e adolescentes.

Este cenário dá que pensar, pois revela-nos as proporções gigantescas que este flagelo social – obesidade - está atingir, sendo necessário adoptar medidas que visem a sua regressão.

Mudar de estilo de vida, é de facto uma expressão cheia de sentido, contudo, para a maioria da população é de difícil concretização.

Carla Moreira
Professora