

Alimentação como aliada para combater a obesidade

Categoria: Saúde

Data de Publicação: 5 de março de 2021

Dados da Pesquisa Nacional de Saúde (PNS/2019) apontam que, atualmente, no Brasil, 60,3% dos adultos apresentam excesso de peso, o equivalente a 96 milhões de pessoas. A maior prevalência é no público feminino (62,6%). O problema do excesso de peso tem afetado também os mais jovens. De acordo com o Ministério da Saúde, entre as crianças atendidas na Atenção Primária, em 2019, 14,8% dos menores de 5 anos e 28,1% das crianças entre 5 e 9 anos tinham excesso de peso, e dessas, 7% e 13,2% apresentavam obesidade, respectivamente. Quanto aos adolescentes acompanhados, no mesmo ano, cerca de 28% e 9,7% apresentavam excesso de peso e obesidade, respectivamente. Muitos fatores estão identificados como causas da obesidade, sejam eles genéticos, individuais/comportamentais e ambientais. Os principais elementos para o aumento da prevalência da obesidade são a falta de adoção e manutenção de hábitos alimentares saudáveis e a prática regular de atividade física. Pessoas com sobrepeso já podem ter alguns prejuízos na saúde. O IMC elevado é um importante fator de risco para doenças cardiovasculares, distúrbios musculoesqueléticos (especialmente osteoartrite), problemas psicológicos, câncer e, em meio à pandemia, podem desenvolver casos mais graves de Covid-19.

h6 Importância de uma alimentação saudável/h6 Como a alimentação tem um dos papéis mais importantes no processo de aumento de peso da população, o Ministério da Saúde disponibilizou um Guia Alimentar para a População Brasileira, como incentivo à alimentação adequada e saudável. Nos últimos anos, observou-se mudanças significativas no padrão de consumo de alimentos da população, com diminuição da participação de alimentos in natura e minimamente processados, como arroz e feijão, ao mesmo tempo em que os alimentos ultraprocessados estão cada vez mais presentes na alimentação dos brasileiros. Acesse o Guia em <http://bit.ly/2G1GNcQ> . em Fonte: Ministério da Saúde/em