

50% da população está acima do peso

Injeção de calorias maior que o consumo resultam em quilos indesejáveis. "Fechar a boca" é o melhor remédio?

► Brasília/Chapécó

Um levantamento do Ministério da Saúde mostra uma situação bem diferente de décadas atrás. Se há 10 ou 15 anos a desnutrição era motivo de preocupação para setores de saúde pública, agora o problema é a obesidade. Metade da população brasileira está acima do peso recomendado por órgãos de saúde.

Para saber se você está dentro deste grupo basta um simples cálculo. Divida o seu peso pela altura ao quadrado. O resultado deste cálculo lhe dirá em que grupo você está.

E não é só excesso de alimentos que contribui com estas gorduras-extras. A alimentação rápida carregada de calorias e carboidratos aliada ao sedentarismo principalmente da população urbana são ingredientes que pesam para esta constatação.

Para falar sobre o assunto a Folha do Bairro ouviu a coordenadora do curso de enfermagem da Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS), Valéria Madureira.

Folha do Bairro - As pessoas estão comendo mais ou é comida de menor qualidade?

Valéria Madureira - A mudança na situação socioeconômica da população ocorrida a partir dos anos 90 do século XX possibilitou acesso a certos alimentos, tais como os industrializados, que eram restritos anteriormente. Além disso, a população brasileira viveu um processo intenso de urbanização, com migração de pessoas do campo para a cidade que, ao fazerem isso, mudaram intensamente seu estilo de vida, inclusive a alimentação e o padrão de atividade física. Então, não creio que seja uma questão de menor

RESULTADO	SITUAÇÃO
Abaixo de 17	Muito abaixo do peso
Entre 17 e 18,49	Abaixo do peso
Entre 18,5 e 24,99	Peso normal
Entre 25 e 29,99	Acima do peso
Entre 30 e 34,99	Obesidade I
Entre 35 e 39,99	Obesidade severa
Acima de 40	Obesidade mórbida

CÁLCULO Divida o seu peso pelo resultado da sua altura ao quadrado e compare

qualidade de alimentos, mas de um conjunto de elementos como maior acesso, maior quantidade, atividade física menos frequente ou inexistente.

Folha - O sedentarismo contribui com esta realidade?

Valéria - Contribui porque o organismo não consome a mesma quantidade de calorias que recebe, o que determina acúmulo como gordura. Porém, há também pessoas não sedentárias e com dieta equilibrada que também estão com sobrepeso ou obesidade.

Folha - Não se alimentar no café da manhã, se alimentar andando ou no ônibus interfere nesta situação?

Valéria - Para a manutenção do peso corporal dentro dos parâmetros normais é preciso que o organismo receba alimentação com frequência. A literatura e profissionais da área apontam seis como o número ideal, mas nem sempre isso é possível. O ritmo acelerado da vida de grande parte da população muitas vezes leva a sacrificar o café da manhã, por exemplo, em favor de alguns instantes a mais de sono. Há também a crença de que eliminando refeições acelera-se a perda de peso, o que não é

verdade. Entretanto, é preciso considerar outras situações como, por exemplo, a vida de mulheres trabalhadoras, com dupla jornada laborativa e filhos pequenos que, para dar conta das demandas cotidianas de filhos, casa, trabalho, sacrificam momentos que seriam seus, tais como as refeições.

Folha - Quanto ao consumo de emagrecedores?

Valéria - Há hoje, um amplo mercado de produtos que prometem emagrecimento, nem sempre comprovado, que exercem grande atração sobre aqueles principalmente que têm a vida tão atribulada e cronometrada ao ponto de não conseguirem engajar-se em atividades físicas com a frequência e a intensidade desejadas ou de prepararem refeições equilibradas e saudáveis. Não creio que isso reflita um desejo generalizado de, como dizem 'não querer emagrecer, mas ser emagrecida'. Isso porque há diferenças individuais que precisam ser consideradas, tais como a idade e a fase do ciclo vital em que a pessoa se encontra. A combinação de dieta equilibrada em qualidade e quantidade e atividade física é a melhor indicação para o emagrecimento.