

Obesidade: números de peso

Um recente estudo da Organização Mundial de Saúde (OMS) revela que a obesidade está a aumentar. Esta é considerada por muitos especialistas como a "epidemia do século XXI", pois afecta já 320 milhões de pessoas em todo o mundo, sendo que 40% vive em países desenvolvidos. No entanto, não é ainda reconhecida pelos governos como doença, o que faz com que os fármacos não sejam comparticipados. Outra questão é que muitos médicos não estão ainda preparados para lidar com este problema, pois as faculdades de medicina não apresentam cadeiras de nutrição onde se aborde esta doença.

Em Portugal, onde o problema afecta cerca de 3 milhões de pessoas, existe já a Associação de Doentes Obesos e Ex-Obesos (ADEXO), que reclama a comparticipação dos medicamentos e o reconhecimento da obesidade como um problema de saúde pública.

Este não é um problema meramente estético, mas uma doença crónica que contribui para uma elevada ocorrência de complicações como a hipertensão, o aumento do colesterol, as doenças cardiovasculares e a diabetes, entre outras. O relatório da OMS conclui que a maior parte das pessoas com diabetes tipo 2 (que resulta essencialmente dos hábitos de vida) é também obesa. Estima-se pois que o número de diabéticos em todo o mundo continue a aumentar consideravelmente nos próximos anos. De acordo com a Federação Internacional de Diabetologia, calcula-se que em 2002 existissem 151 milhões de casos e que em 2010 já serão 221 milhões de diabéticos em todo o mundo.

Segundo a OMS, este panorama deve-se principalmente à mudança de hábitos alimentares. Entre as sociedades mais primitivas (caçadoras-recolectoras) e a actual duplicamos o consumo de gorduras e de açúcares, aumentamos cerca de 10 vezes a ingestão de sal e diminuímos consideravelmente o consumo de fibras. É este factor que explica, por isso, porque é que a obesidade não atinge com a mesma incidência os diferentes continentes. No entanto, este problema, que atinge uma maior percentagem de mulheres do que de homens, não se restringe aos países industrializados. Prevê-se, à medida que a fome acabe, que a sua prevalência aumente e que o seu crescimento nos países em desenvolvimento seja muito mais rápido do que naqueles com um estilo de vida ocidental. Enquanto se estima um aumento de 24% de pessoas obesas na Europa, prevê-se atingir um aumento de 50% em África e de 57% na Ásia.

Os custos de saúde ligados à obesidade são bastante elevados, uma vez que esta envolve factores de risco para outras doenças. Os EUA são o país com a mais alta percentagem de custos de saúde ligados à obesidade (7% dos custos de saúde). A Austrália e a França apresentam um custo de 2%, o Canadá de 2,4% e Portugal de 3,5% (aproximadamente 280 000 euros).

Os países da Europa mais afectados pela obesidade são a Grécia, a Finlândia, o Reino Unido, a Alemanha, a Hungria, a Roménia, a República Checa, Portugal e Espanha. Em Portugal o problema atinge entre 15 a 19,9% das mulheres e entre 10 a 14,9% dos homens. Por sua vez, no Brasil 13% das mulheres e 8% dos homens sofrem de obesidade.

Também a obesidade nas crianças e adolescentes tem aumentado: tudo indica que cerca de 10% das crianças portuguesas são obesas. Outro número que causa apreensão é que 15 a 20% dos adolescentes americanos sofrem da doença. Segundo os nutricionistas, isso deve-se principalmente ao consumo de refrigerantes e de comida fast-food, bem como ao sedentarismo crescente (muitas horas em frente da televisão ou do computador). Outro dado alarmante é que a diabetes tipo 2, antes exclusiva dos adultos, já começa a aparecer em crianças. Arne Astrup, director do Departamento de Nutrição Humana da Dinamarca, sustenta que a qualidade de vida das crianças obesas é pior do que a das crianças afectadas com cancro. É preciso ter pois em consideração que uma criança obesa tem muito mais probabilidades de se tornar num adulto obeso, e quanto mais tempo se é obeso maiores são as probabilidades de sofrer de doenças associadas.

Outro dado curioso é que o índice de obesidade entre a população americana (omnívora) é superior a 20%, enquanto entre os vegetarianos é de 6%, e nos veganos é de apenas 2%. Verifica-se que o peso médio dos veganos, comparando com os omnívoros, é inferior em 5 a 10 kg.

Referências:

Jornal Universitário de Coimbra - A Cabra nº83, 22 de Outubro de 2002

Jornal Diário de Notícias, 4 Junho 2003, pág. 16

Revista Quo nº83, Agosto 2002, págs. 44-49

<http://jornal.publico.pt/2002/09/10/Ciencias/H03.html>

http://www.centrovegetariano.org/index.php?destin=article&op=show&article_id=64

About the Author

Artigos com a participação de Cristina Rodrigues http://www.centrovegetariano.org/index.php?&article_id=230