

Editorial

Obesidade: Uma nova organização gera novos desafios para a saúde

Obesity: A new organization generates new challenges to the Health

Gisela Arsa da Cunha

Professora do Departamento de Educação Física da Universidade Federal do Mato Grosso

A obesidade afeta milhões de pessoas em todo o mundo, especialmente nos países mais desenvolvidos, localizados na América do Norte e na Europa, devido ao estilo de vida sedentário em função do desenvolvimento tecnológico que estabelece as facilidades no dia-a-dia, promovendo economia de movimentos com o elevador, a escada rolante, o controle remoto, o próprio carro, bem como uma alimentação inadequada, iniciada já no preparo dos alimentos, tendo como protagonista o micro-ondas e os alimentos semi-prontos, que basta aquecer e *voilà*: - Está pronta a refeição! E embora o preparo seja prático e rápido, paga-se o preço consumindo enormes quantidades de sódio, carboidratos e gorduras, além de ser pobre em nutrientes de elevada qualidade.

Além de todas essas facilidades, a mulher, nos dias de hoje, passou a sair de casa para trabalhar e reforçar a renda da família, ou assumir completamente a geração de renda, e permanece o dia todo fora de casa, não tendo mais tempo hábil para a seleção e o preparo dos alimentos, e menos ainda para estimular a prática de atividades físicas por seus filhos. Para piorar, temos uma organização urbana que privilegia as grandes construções de prédios e mais prédios, especialmente para acomodar o contingente de pessoas que estão saindo das áreas rurais em direção às grandes cidades, em busca de moradia e, para atender essa demanda, os apartamentos são os preferidos, com espaço bastante reduzido, e para dar espaço aos carros, a área de lazer deixa de ser preconizada, e sem ela também não há verde.

Verde! Sim, o verde dos jardins, das árvores... O único verde que se vê é o das tintas aplicadas nos muros das casas e dos prédios.

Essas mudanças têm afetado não a rotina dos adultos, mas também, de forma crescente, as crianças e os adolescentes, com aumento anual da prevalência de sobrepeso e obesidade, situação que deve alertar para o precoce desencadeamento de doenças cardiovasculares.

No Brasil, embora não seja um país desenvolvido, mas em desenvolvimento, essa realidade de crianças com sobrepeso e obesidade tem apresentado números preocupantes. Sim, o Brasil! Em 2003, havia 12,5% de crianças desnutridas de até cinco anos, baixando para 4,8% em 2008 (MS, SISVAM), enquanto em 2010, o sobrepeso e a obesidade atingiu, respectivamente, 34,8% e 16,6% dos meninos, e 32% e 11,8% das meninas.

O combate à desnutrição infantil reduziu a mortalidade infantil, por meio de programas de saneamento básico, disseminando água tratada, coleta de lixo e esgoto, bem como devido ao aumento do acesso à saúde conseguido pelo maior número de unidades básicas de saúde, bem como os auxílios à famílias em extrema pobreza, garantindo condições para a mudança desse cenário de desnutrição.

Entretanto, como abordado no início desse Editorial, com o maior desenvolvimento tecnológico e econômico do país, o avanço do sobrepeso e da obesidade denota a modificação do comportamento das crianças, que permanecem mais tempo dentro de sua residência, sem espaço suficiente para a promoção de atividade física, e são atraídos pela tecnologia, utilizando, durante horas, a internet através de seus celulares e notebooks, quando não estão “zumbizados” pelos videogames.

As brincadeiras como o pega-pega e a queimada, quando realizadas, ocorrem quase que exclusivamente onde as crianças passam até 6 horas diárias, especialmente nas aulas de Educação Física, as quais têm sido reduzidas para duas horas/aula semanais, insuficientes para promover o gasto energético necessário para prevenir doenças e manter a criança e adolescente saudável.

Além disso, nos últimos anos, a disciplina de Educação Física tem sofrido profundas modificações, passando por certa crise existencial, na qual se busca dar sentido às suas práticas corporais, preocupando-se exclusivamente com objetivos pedagógicos, combatendo qualquer ideologia em direção à aptidão física voltada à saúde ou ao esporte competitivo, deixando de ser a protagonista da promoção à saúde para essas crianças, passando a ser mais uma disciplina que a criança deve comparecer, e com isso tem-se observado a redução da motivação das crianças e adolescentes na participação dessas aulas, e assim, aqueles momentos únicos em que se poderia estimular a prática de atividades físicas, através da prática constante, que desperta a percepção dos prazeres da atividade física, passa a ser desestimulante!

Mesmo considerando que o cenário apresentado já é alarmante, tem-se ainda a força da indústria alimentícia, envolvendo inclusive a indústria de bebidas alcoólicas, que movimenta bilhões de dólares em todo o mundo, inibindo medidas de contenção do governo à venda de alimentos ricos em calorias, em sódio e gordura - como os biscoitos recheados, as batatas *chips*, e álcool, especialmente a cerveja - não são viáveis em um mundo capitalista, onde o dinheiro determina “o que pode” e “o que não pode”, e observa-se isso quando se percebe que ao invés de aumentar o preço de venda da cerveja, este é reduzido, o que estimula seu consumo, e combate-se seu consumo somente antes de dirigir um veículo, por aumentar a chance de causar acidente e de solicitar o seguro obrigatório, a cargo do governo.

Dessa forma, se medidas preventivas, e medidas de combate à obesidade não forem tomadas, as morbidades cardiovasculares nas faixas etárias jovens entre 18 e 30 anos que atualmente ainda não são expressivas, serão aumentadas, já que se sabe que uma criança sedentária com sobrepeso ou obesidade chegará nessas mesmas condições na fase adulta, mas com a saúde afetada consideravelmente, mesmo que esta não perceba, apresentando elevação da pressão arterial, dislipidemia e resistência à insulina, sinais da síndrome metabólica e, em poucos anos, isso se traduzirá em hipertensão arterial e diabetes, ampliando e antecipando a ocorrência de infarto

agudo do miocárdio, acidente vascular encefálico, roubando anos de vida de plena saúde e de atividades laborais.

As ações de contenção do sobrepeso e da obesidade devem atingir as crianças e adolescentes, necessitando de soluções imediatas, e também de médio e longo prazo, sobrando indagações sobre “como” e “por onde” começar.

Ações que propiciem as modificações no estilo de vida precisam atacar diversos pontos nevrálgicos de uma só vez, promovendo estímulos à redução de preços dos alimentos saudáveis como aqueles in natura, e com baixo teor de sódio, açúcares e gordura, e aumentar os preços dos alimentos ricos em sódio, calorias e gordura como refrigerantes, biscoitos recheados, lasanhas semi-prontas e afins, desestimulando seu consumo excessivo, de modo que se tenha a presença dos alimentos corretos na mesa dos brasileiros, limitando os alimentos menos saudáveis serem consumidos somente nos fins de semana.

Os espaços de lazer na cidade devem estar espalhados pela cidade, atendendo todos os bairros, e precisam ser resgatados, reformados, construídos, mas o espaço deve ser legitimado pela comunidade que o utilizará. Obviamente que esses espaços precisam também ser seguros para que as pessoas desfrutem do espaço com tranquilidade quanto á sua segurança e a de seus filhos.

Na escola deve-se oportunizar um número maior de aulas de Educação Física, ministradas especificamente por professores de Educação Física, ou ainda, promover programas de estímulo à atividade física em horário diverso ao período formal de aula na escola, o que contribuirá para o aumento do gasto energético das crianças, que devem realizar ao menos 60 minutos de atividades físicas de intensidade moderada a vigorosa diariamente. Essas ações devem incluir os adolescentes, mais sedentários do que as crianças.

Essas ações ainda não serão suficientes se cada componente da família não se sensibilizar com a causa, e utilizar todas as oportunidades para promover essa mudança de comportamento. Cada um, na organização familiar, deve colaborar para essa mudança, de modo que o alimento saudável disponível tenha uma forma de preparo que não comprometa os benefícios que

o mesmo possa proporcionar, evitando a fritura, por exemplo. O estímulo à prática de atividades físicas, mediante um ambiente físico favorável, deve ter um ambiente social favorável, estabelecido pelos pais, que devem participar desses momentos, contribuindo para a adoção desse novo comportamento ativo.

Enfim, promover todas essas mudanças não é algo simples, mas deve começar de alguma forma, então por que não começar por você que lê esse Editorial. O que você pode mudar em sua rotina e em seu comportamento no dia-a-dia para favorecer a adoção da prática de atividade física e da alimentação adequada? Como sensibilizar sua família para o mesmo?

“Uma andorinha não faz verão, mas pode acordar o bando todo”.