

Confinamento pode levar aumento da obesidade

SESARAM VAI AVALIAR O IMPACTO DA COVID-19 NOS HÁBITOS ALIMENTARES

ANA LUÍSA CORREIA
acorreia@dnoticias.pt

A Obesidade continua a ser um problema global e que afecta milhões de pessoas. De tal forma que em 1999, depois de um congresso pan-americano sobre o tema, foi decidido criar o Dia Mundial de Luta Contra a Obesidade, oficialmente assinalado desde 2015 pela Federação Mundial da Obesidade. Hoje, assinala-se o Dia Nacional de Luta Contra a Obesidade, num país onde seis em cada dez adultos é obeso ou tem excesso de peso, problema para o qual, dois meses de confinamento poderão ter provocado ajudado a agravar.

Ao DIÁRIO, o médico endocrinologista Silvestre Abreu, alerta para as repercussões da obesidade na saúde pública e admite que a perda de rendimentos causada pela Covid-19 pode causar uma vaga de aumento da problemática. Por essa razão, o SESARAM já está a estudar o efeito que a pandemia poderá ter nos hábitos alimentares dos madeirenses.

Neste momento como é que nós estamos em termos de excesso de peso e obesidade? A obesidade continua a suscitar grande preocupação em Portugal e na Região, já que os últimos estudos que têm sido feitos têm demonstrado que continua a aumentar na população.... Exactamente. Actualmente os estudos apontam para que 62% da população portuguesa tenha excesso de peso ou obesidade. O que si-

gnifica em termos práticos que 6 em cada 10 adultos em Portugal têm excesso de peso ou são obesos e nos idosos são 8 em 10. A obesidade é uma doença crónica complexa e multifactorial, muitas vezes ligada a factores genéticos e alterações endócrinas, mas a obesidade deve-se sobretudo a hábitos alimentares e estilos de vida pouco saudáveis, que não favorecem o equilíbrio entre as calorias ingeridas e as gastas, resultando na acumulação de gordura.

E essa é uma situação que também se verifica nas crianças e jovens? Sim. Também se verifica esse desequilíbrio. Daí que se devam criar hábitos nas escolas nomeadamente ao nível da actividade física, além de uma alimentação mais equilibrada. Mas para estas faixas etárias também concorrem factores educacionais dos pais.

Mas afinal porque é que a obesidade preocupa tanto? Porque é um factor de risco para doenças cardiovasculares, para a diabetes, para o cancro e outras doenças. Hoje associa-se a obesidade a cerca de duzentas doenças diferentes. Isto é preocupante até porque as estimativas indicam que em 2030, ou seja, daqui a 10 anos, cerca de 50% da população europeia vai ter obesidade e há até um estudo que diz que entre 2020 e 2050 a obesidade vai reduzir a esperança de vida nos países da OCDE em cerca de três anos, devido a essas doenças associadas.

Em cem anos passamos de fome para o excesso... Acho que a obesidade vai matar mais do que a desnutrição ou fome. Actualmente, o grande problema da população é mesmo a obesidade. É uma pandemia. 650 milhões de pessoas são obesas e isso traz problemas. Por exemplo, porque é que a Diabetes continua a au-

mentar? 90% das pessoas com Diabetes tipo 2 são obesas.

Esta fase de pandemia, em que as pessoas ficaram mais confinadas às suas habitações, teve repercussões no aumento do peso e da obesidade da população? Nesta fase aumentou o stress, aumentou a ansiedade, diminuiu a actividade física, as pessoas passaram mais tempo sentadas, houve também perda de rendimentos. Tudo isto leva a um aumento da insegurança alimentar...

Portanto é provável que haja um aumento de peso das pessoas? Sim, é provável que, resultado do confinamento, haja um aumento da obesidade, porque as pessoas nesta situação de insegurança alimentar e de perdas de rendimento, terão uma alimentação menos diversificada que, associada a uma prática menor de actividade física, vai contribuir para um aumento expectável da obesidade. Ainda não temos números subsequentes, mas provavelmente isso vai acontecer.

O SESARAM criou recentemente uma linha de apoio técnico do Serviço de Endocrinologia dedicada à Unidade de Nutrição e Dietética. Qual a importância nesta fase? No fundo, uma nutricionista que está dedicada a esta linha [número 966432017 nos dias úteis das 9 às 16 horas] e que vai apoiar os utentes que recorram a este novo meio, vai procurar ajudar as pessoas nesta fase de insegurança alimentar e dar alguns conselhos enquanto esperam pela consulta. Também vão apoiar crianças e jovens que tenham dúvidas em relação à alimentação. Além disso, está a iniciar-se, um diagnóstico para avaliar a alimentação e actividade durante a fase de confinamento, tendo por base um inquérito telefónico e anónimo e que vai ajudar a determinar o impacto da

Covid-19 nos hábitos alimentares dos madeirenses, para o qual peço a colaboração de todos os que forem contactados.

Falava há pouco sobre como esta época de pandemia aumentou a insegurança alimentar. Mas há quem fale também noutro aspecto: sobre como o acesso aos serviços de saúde foi condicionado afectando o atendimento de pessoas com problemas de obesidade ou com dúvidas sobre a alimentação... Penso que passou mais pela atitude das próprias pessoas porque as consultas, por exemplo, as de Nutrição, que são feitas pelos nutricionistas, continuaram a ser feitas, mesmo que por telefone. Houve algum constrangimento no acesso nas primeiras semanas de confinamento, mas já estão a ser realizadas com tendência a

normalizar-se. Penso que o mais importante foi a modificação dos hábitos alimentares e de actividade física das pessoas, assim como no acesso aos alimentos, porque se pensarmos bem, uma grande percentagem da população perdeu rendimentos e esta perda de rendimentos pode não se limitar aos dois meses de confinamento. Pode mesmo se tornar uma vaga que promova e agrave, a médio e longo prazo, vários problemas, como a obesidade, já que as pessoas com menos rendimentos vão optar por alimentos mais baratos mas menos saudáveis e por uma alimentação menos variada.



É preciso continuar a informar e a sensibilizar para esta problemática, então. Penso que aqui há uns anos, falava-se mais. Por exemplo nas máquinas de vending, na alimentação nas escolas... Acho que realmente houve uma certa saturação sobre o tema, mas o problema continua igual. Deixou de ter o impacto inicial de quando se começou a falar sobre a obesidade, mas a verdade é que a situação não se reverteu. As máquinas de vending continuam com produtos pouco saudáveis, a legislação existe mas não é aplicável... Porque isto é, no fundo, um problema social. As pessoas querem o que é mais fácil, o que é imediato, mesmo no que se refere à alimentação.

O que importa então sublinhar neste dia e em todos os outros? As pessoas devem procurar ter uma alimentação regrada, o mais variada possível, ler bem os rótulos dos alimentos, praticar actividade físico e quando tiverem dúvidas, procurem esclarece-las junto de um profissional de saúde habilitado e não enveredar por tratamentos milagrosos. As pessoas têm de modificar comportamentos e este é um processo contínuo e ao longo de toda a vida e não uma dieta de 15 dias. Isso não resolve nada numa doença que é crónica e complexa.

In “*Diário de Notícias*”