

A OBESIDADE NA ATUALIDADE

**Fábio Vieira Lacerda¹, Giuliana Capistrano Cunha Mendes de Andrade²,
Máira Regina Rodrigues Magini³,**

¹ *Universitas* - Centro Universitário de Itajubá/Instituto de Ciências Biológicas, Rua Antônio Viana Braga, 687, Itajubá, MG, doc_fabio2004@yahoo.com.br

² *Universitas* - Centro Universitário de Itajubá/Instituto de Ciências Humanas, Rua Antônio Viana Braga, 687, Itajubá, MG, gcapistrano@lna.br

³ Universidade do Vale do Paraíba/Instituto de Pesquisa e Desenvolvimento, Rua Shishima Hifumi, 2911 Urbanova, São José dos Campos - SP, mmr@univap.br

Resumo: Este artigo apresenta as principais questões relacionadas à obesidade na atualidade. Faz um alerta mostrando como os meios de comunicação tentam persuadir as pessoas menos esclarecidas a consumir produtos que podem ser lesivos à saúde e ao bem estar. A obesidade tornou-se um dos maiores problemas de saúde pública da atualidade, onerando o sistema de saúde, mesmo de países desenvolvidos e não diferenciando classes e faixas etárias. A partir desses argumentos, reforçamos a necessidade de abordar tal patologia. Comprovadamente há no excesso de peso correlações com diversos fatores de risco que podem comprometer a vida do indivíduo. Apesar dos altos investimentos, principalmente nos países desenvolvidos, as respostas continuam insatisfatórias diante dos dados estatísticos disponíveis.

Palavras-chave: obesidade, mídia, tratamento.

Área do Conhecimento: ciências da saúde

Introdução

Uma avalanche de mal-entendidos, preconceitos e falsas informações envolvem o assunto obesidade. Podemos verificar junto às bancas de revistas e jornais que ao menos quatro revistas expostas abordam temas relativos à questão: “a cura da gordura”, “coma e emagreça”, “o novo remédio que vai acabar com a obesidade”, “fórmulas mágicas para emagrecer” (HALPERN, 1997). Os meios de comunicação escrita sem base científica distorcem a maioria das informações, gerando graves problemas no enfrentamento dessa doença.

Nas últimas duas décadas, a escrita aliou-se aos meios de comunicação áudio-visuais que, com apelos e promessas que irão tratar e curar quem fizer uso dos produtos ofertados, manipulam cada vez mais pessoas. No entanto, o que mais choca em todas essas propagandas, principalmente as televisivas, são distorções grosseiras usando imagens de profissionais e pessoas famosas que sequer imaginam a gravidade da doença, não respeitando sequer a cultura alimentar e os aspectos socioeconômicos das pessoas, inserindo uma idéia meramente consumista e forçando gastos muitas vezes desnecessários.

Soluções tidas como rápidas e baratas afastam o doente do tratamento adequado, que inclui o momento oportuno e o atendimento de profissionais especializados e cadastrados nos seus devidos conselhos.

O objetivo deste artigo é fazer uma revisão da literatura sobre obesidade. Para tanto, é necessário definir a doença, conhecer a extensão de sua gravidade, perceber a ascensão marcante, bem como apresentar maneiras de prevenir ou conduzir o melhor tratamento da patologia.

Materiais e Métodos

Para a elaboração do presente artigo foram realizados levantamentos bibliográficos de publicações recentes, bem como a exaustiva observação de propagandas televisivas.

A obesidade é descrita desde os nossos primeiros ancestrais. Os desenhos rupestres em cavernas apresentavam homens com características corporais que tendiam para o excesso de peso.

Durante anos e anos, nas sociedades antigas babilônicas, gregas, romanas e em outros povos, a condição de sucesso econômico associava-se ao aumento do panículo adiposo. (FISBERG, 2004).

Nos dias de hoje, diferentemente da Antiguidade, uma característica marcante de indivíduos obesos é o isolamento social com o propósito de se protegerem das agressões que comumente sofrem. Esses indivíduos são tratados com indiferença, desrespeito, independente dos lugares que freqüentam.

O marco que demonstra a evolução da obesidade veio com a industrialização e culmina com a abertura do comércio mundial, que facilitou

o acesso a produtos prontos e semi-prontos e a tecnologias como forno de microondas, geladeiras e televisores com controle remoto, trazendo comodismo e apatia, gerando o sedentarismo.

A modernidade interfere cada vez mais no exercício de nossas atividades rotineiras. No mesmo instante em que traz agilidade e conforto, gera o comodismo com o uso do controle-remoto, elevador, vidro elétrico e portas automáticas em detrimento da atividade exigida pelos similares tradicionais. Em casos extremos e associados a outros fatores, leva a caminhos sem volta.

A tecnologia, inicialmente pensada e elaborada para facilitar e ajudar a vida moderna, transformou-se em vilã, escravizando o homem.

Portanto, condenar a gordura em nenhum momento é o interesse desse artigo, pois o tecido gorduroso desempenha funções essenciais em nosso organismo quando em proporções adequadas. Dentre as principais estão reserva energética, equilíbrio térmico, precursor dos hormônios sexuais femininos e masculinos e auxiliam na absorção das vitaminas lipossolúveis que são essenciais à vida.

A obesidade pode ser conceituada como excesso de tecido gorduroso intra e extra celular, causada por desequilíbrios nutricionais, doenças genéticas e distúrbios endócrinos-metabólicos.

Comumente o método mais usado para mensurar o grau de obesidade e riscos associados, principalmente em avaliações populacionais, é o IMC – Índice de Massa Corporal. O IMC é um método indireto expresso em Kg/m^2 .

Dispomos ainda de alguns métodos menos usados em estudos populacionais, mas muito úteis para complementar análises mais detalhadas e precisas, servindo como suporte na tomada de decisões.

O relevante, no entanto, é destacar que na atualidade deparamos com uma verdadeira pandemia, sendo provavelmente a doença nutricional que mais cresce em todo o mundo, não distinguindo raça, sexo, idade, credo, religião e condição sócio-econômica. Da mesma forma, não respeita fronteiras e compromete todas as nações, certamente com estatísticas variadas para cada localidade, mas todas preocupantes.

O Brasil ostenta uma amarga estatística. Os dados da ABESO - Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade - demonstram que temos uma população de aproximadamente 40% com excesso de peso, gerando um grave problema social que compromete todo o sistema de saúde, o setor produtivo e o setor econômico.

O setor da saúde torna-se frágil por não atender a demanda crescente da doença e a procura por tratamento de outras enfermidades

que vêm associadas à obesidade, denominadas crônico-degenerativas.

Os setores produtivos e econômicos comprometem-se com os altos custos dos gastos destinados aos tratamentos estéticos e corretivos e as licenças para a realização dos mencionados tratamentos tornam-se cada vez mais freqüentes.

A sociedade ainda sustenta algumas distorções: crianças rechonchudas traduzem sinônimo de beleza e saúde e os adultos são associados ao *status* de riqueza e poder.

A atualidade vive um momento de transição entre a redução da subnutrição e o aumento da superalimentação. A subnutrição, comum em décadas passadas, cede espaço a exposição excessiva do apelo à alimentação rápida e rica em macronutrientes dispensáveis.

Alguns estudos comprovam que, além de aumentar o consumo de alimentos rápidos, algumas indústrias alimentícias estrategicamente vêm aumentando a quantidade das porções e o formato das embalagens para que tornem mais atrativas aos consumidores, obrigando-os a consumirem maiores quantidades sem nenhuma necessidade. Esta situação se contrapõe a um passado distante em que episódios de consumo exagerado garantiam energia em períodos de escassez e em momentos desfavoráveis.

Apesar do reconhecimento que os fatores ambientais ou externos são os maiores causadores da obesidade, precisamos admitir e considerar a multifatorialidade etiológica.

Esses fatores estão presentes no ambiente que vivemos e por esta razão são passíveis de mudança. Portanto, as primeiras ações de intervenção precisam ter como foco de ação tais fatores.

Os tratamentos imediatistas ou milagres que se buscam para emagrecer podem apresentar bons resultados em curto prazo, mas sérios problemas de saúde ao longo dos tempos.

Um outro método utilizado para reduzir os impactos causados pela obesidade que alimenta grandes expectativas são as cirurgias gástricas. Estas devem ser bem conduzidas e contar com severo rigor por parte dos profissionais, pois a cirurgia é apenas uma ferramenta e não a solução para todos os portadores da patologia.

Eliminar peso não é uma tarefa fácil, pois comer é muito prazeroso e caracteriza uma necessidade básica de todos os seres vivos. Além disso, é essencial para manutenção da vida. Emagrecer requer muita disciplina e determinação.

Conclusão

Conclui-se que o tratamento mais eficiente para o controle da obesidade deve ser multidisciplinar, envolvendo diversos profissionais, obedecendo a

uma seqüência de atividades que vai abranger desde a atividade física até uma rigorosa reeducação alimentar. Em último caso, alguns indivíduos necessitarão de tratamento farmacológico contínuo.

Cabe ainda aos profissionais de saúde a proposta de medidas de controle e prevenção que tenham melhores resultados.

Ao poder público cabe o aumento de investimentos e fiscalização das propagandas veiculadas pela mídia brasileira.

E aos consumidores, mais coerência quando optarem por tratamentos milagrosos sem nenhuma orientação prévia.

Enfim, esforços conjuntos são necessários por parte de todos os envolvidos, que deverão seguir ações globais estrategicamente diversificadas e integradas. Devem buscar a reeducação alimentar, o resgate de alguns bons hábitos de vida e apoio psicoterápico e clínico, bem como o acesso à informações e incentivo à educação continuada.

Reforçar a reeducação alimentar é a proposta que melhor responderá ao tratamento, mesmo porque nenhum dos outros produtos disponíveis para o tratamento mudarão os hábitos alimentares dos indivíduos, que continuarão a consumir alimentos industrializados, denominados fast-food.

Apesar de todas as descobertas e esforços para a profilaxia e prevenção da obesidade, poucos sucessos ainda foram alcançados e os desafios persistem.

Referências

BARBOSA, V.L. P. Prevenção da obesidade na infância e na adolescência: exercício, nutrição e psicologia. São Paulo, Editora Manole, 2004.

CASOTTI, L. A mesa com a família: Um estudo do comportamento do consumidor de alimentos. Rio de Janeiro, Editora Mauad, 2002.

DÂMASO, A. Nutrição e exercício na prevenção de doenças. Rio de Janeiro, Editora Medsi, 2001.

DE ANGELIS, R. C. Riscos e Prevenção da Obesidade. São Paulo, Editora Atheneu, 2003.

FISBERG, M. Atualização em obesidade na infância e adolescência. São Paulo, Editora Atheneu, 2004.

NEWMAN, C. Por que estamos tão gordos? **National Geographic Brasil** n.52, p. 83 – 97, 2004.

PÉRUSSE, L. Obesidade: Determinantes genéticos ambientais e clínicos. **Nutrição em Pauta**. N.56, p. 04-11, 2002.