

SAÚDE

Controle de peso não é só questão de força de vontade

Especialistas afirmam que obesidade é uma doença crônica e que precisa de tratamento com a ajuda de vários profissionais

Lorrany Martins e Roberta Bourguignon, do Jornal A Tribuna | 12/09/2022 12:37 h



Maria Edna de Melo diz que obesidade sofre influência de diversos fatores | Foto: Divulgação

A obesidade é hoje a segunda doença evitável que mais mata no mundo, segundo relatórios da Organização Mundial da Saúde (OMS), perdendo apenas para o tabagismo.

No entanto, o número de pacientes que buscam ajuda médica para tratamento é um fator que gera preocupação entre os especialistas.

Segundo a coordenadora do Departamento de Obesidade da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (SBEM), Maria Edna de Melo, quase 30% das pessoas com sobrepeso importante acreditam serem culpadas por aquela condição e não buscam ajuda profissional.

“Mas o controle do peso não é uma questão de força de vontade. Sabemos que, na realidade, a obesidade é uma doença que sofre influência de diversos fatores como a genética, o estilo de vida, o estresse, a existência de outras doenças associadas, alguns tratamentos medicamentosos, além de, claro, o tipo de alimentação que aquela pessoa segue. Não é uma escolha individual, mas consequência de uma confluência de fatores”, ressalta.

A médica lembra que já é comprovado que apenas dieta e exercícios físicos sem orientação e uma equipe multiprofissional não são suficientes para o tratamento a longo prazo da obesidade.

“Se isso fosse verdade, a gente não teria essa epidemia de obesidade que vemos hoje e não teríamos tantos pacientes sofrendo psicologicamente, metabolicamente e socialmente com o problema”.

O Brasil é um dos países com maior índice de obesidade do mundo, lembra o nutrólogo e neurocientista Jô Furlan. “A obesidade não é um discurso estético. É uma doença, e pode matar. Muitas vezes não vem do que a pessoa come e sim por que ela come”.

A endocrinologista Marina Pazolini explica que o aumento do número de obesos em todo o mundo está relacionado com o ambiente moderno, que é obesogênico, ou seja, predispõe as pessoas a ganharem peso.

“Políticas públicas devem ser adotadas urgentemente, muitos países já entenderam isso e têm se empenhado em campanhas para melhorar as condições de saúde da população, combatendo o ambiente obesogênico moderno que vivemos.”.

Educação e incentivos à dieta saudável com sobretaxação de alimentos processados, ultraprocessados e com excesso de sódio e açúcar são algumas das mudanças defendidas pela nutróloga Andrea Pereira, cofundadora da ONG Obesidade Brasil.

“Essas pessoas merecem o mesmo respeito e consideração que o paciente com diabetes e pressão alta, também é uma doença crônica”.

Sobrepeso e obesidade em crianças preocupa

O excesso de peso em crianças e adolescentes preocupa especialistas. Um estudo encomendado pelo Ministério da Saúde mostrou que uma em cada 10 crianças brasileiras de até 5 anos está com o peso acima do ideal: são 7% com sobrepeso e 3% já com obesidade.

“A alimentação ruim desses jovens está muito relacionada ao estilo de educação hoje adotado pelos pais no Brasil. Uma educação onde os filhos passam a comer o que gostam e o que querem. Os pais não orientam um padrão dietético correto. Essa conduta dos pais de muitas vezes quererem ser amigos em vez de serem pais se torna cada vez mais comum”, alerta o médico nutrólogo Jô Furlan.

Somado a isso, há o estilo de vida, de brincadeiras, cada vez mais sedentárias. “Hoje dificilmente você vê as crianças brincando, jogando, correndo. Elas estão no celular, elas estão no videogame. Isso passa a ser cada vez mais comum”.

O ambiente obesogênico, que favorece a escolhas erradas, também afeta as crianças. A nutricionista Dayanna Miranda Camizão, da Upuê Educação Infantil, explica que o elevado consumo de alimentos ultraprocessados – como biscoitos e refrigerantes – nesta idade pode ser influenciado pelos anúncios coloridos e chamativos.

“Esse tipo de produto chama a atenção da criança porque tem muitas cores e o herói favorito ali, então ela pensa que é um alimento bom, que nutre e satisfaz. Nesses casos, os pais devem sempre incentivar o consumo de alimentos naturais. A infância é a fase ideal para ensinar como ter uma alimentação saudável para evitar o desenvolvimento de doenças como a obesidade”.

Preconceito por causa do peso prejudica tratamento

Um dos principais fatores que atrapalha o tratamento e contribui ainda mais para o sofrimento de quem tem de conviver com a doença é o preconceito em relação às pessoas com obesidade, identificado como gordofobia.

Uma pesquisa realizada pela Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia mostra que 85% das pessoas com obesidade no Brasil já passaram por alguma situação constrangedora devido ao excesso de peso. Isso acontece principalmente entre adolescentes, a maior parte meninas.

A psicóloga Andrea Levy, presidente da ONG Obesidade Brasil, afirma que atitudes gordofóbicas fazem com que as pessoas não busquem tratamento e se afastem dos serviços de saúde, com medo de julgamentos até mesmo dos próprios profissionais de saúde.

“A gordofobia pode fazer com que muitos tenham vergonha de procurar um esporte ou uma academia por receio de serem ridicularizados, de ouvirem piadinhas, ofensas e críticas. Esse preconceito sofrido pode ser um gatilho para o desenvolvimento de transtornos mentais”, explica.

Entender que essa condição é uma doença complexa e tratável, e não uma falta de vontade ou falha de caráter da pessoa, é essencial destaca a nutróloga Andrea Pereira, cofundadora da ONG Obesidade Brasil. “Acolher e não culpar pessoas com obesidade é o segredo para um futuro com mais qualidade de vida e menos riscos”.

Tags **alimentação** **Especialistas** **Excesso de peso** **saúde**

Link: <https://tribunaonline.com.br/cidades/controle-de-peso-nao-e-so-questao-de-forca-de-vontade-123784>