

# OBESIDADE

## Excesso de peso é um problema mundial

**Fatores como genética e ambiente obesogênico explicam o avanço da doença**

O sobrepeso e a obesidade são definidos pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como o acúmulo anormal ou excessivo de gordura que apresenta risco à saúde. Como padrão, a OMS adota que um Índice de Massa Corporal (IMC) acima de 25 é considerado sobrepeso, e acima de 30 obesidade. O número de pessoas que se enquadram nesses dois grupos tem crescido significativamente nas últimas décadas (leia matéria na página 2). Segundo a Organização, o tema ganhou proporções epidêmicas e, hoje, mais pessoas são obesas do que abaixo do peso em todas as regiões, exceto na África Subsaariana e na Ásia. Antes considerados problemas apenas em países de alta renda, o sobrepeso e a obesidade estão aumentando dramaticamente em países de baixa e média renda, particularmente em ambientes urbanos.

### FATORES

"A obesidade é o resultado da interação entre a genética e o meio ambiente. E nosso ambiente está cada vez mais obesogênico", explica Cintia Cercato, presidente da Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e Síndrome Metabólica (Abeso). Isso quer dizer que são muitos os fatores ambientais com que temos contato e podem favorecer o ganho de peso. "Por exemplo, temos um alto consumo de alimentos ultraprocessados, que são ricos em açúcar e gordura, e têm a capacidade de enganar o nosso sistema de saciedade", descreve Cintia. "A genética e os fatores ambientais precisam ser levados em conta. Ninguém tem obesidade porque quer. Algumas pessoas terão um impacto muito maior da sua genética. Para outras, o ambiente será muito mais determinante", complementa Maria Edna de Melo, presidente do departamento de Obesidade da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (SBEM). Ela também ressalta que, nas últimas décadas, houve uma mudança no que diz respeito à disponibilidade dos alimentos. Ou seja, "temos um sistema alimentar, hoje, com influência muito grande dos alimentos ultraprocessados, que são hi-



Wanetbreakmedia

perpalatáveis e têm um marketing enorme para vender", diz. Segundo o site da World Obesity Federation (WOF), "em ambientes obesogênicos é difícil resistir ao ganho de peso, pois somos naturalmente programados para minimizar o esforço e armazenar o excesso de alimentos como gordura corporal. Uma vez que ganhamos peso, no entanto, pode ser difícil perdê-lo".

Para a OMS, a causa fundamental da obesidade é um desequilíbrio entre as calorias consumidas e as calorias gastas. E estamos gastando cada vez menos calorias. As últimas décadas também foram marcadas por uma diminuição na atividade física devido à natureza mutável de muitos tipos de trabalho, mais acesso ao transporte e aumento da urbanização. Cintia destaca outros fatores que interferem na obesidade.

Um deles, o nível de estresse. Outro, a redução no número de horas de sono. "Quando você tem a privação do sono, você altera hormônios da saciedade e da fome", explica. Segundo ela, já existem também pesquisas que relacionam obesidade à poluição. "Alguns grupos de pessoas com obesidade também podem ter padrões anormais de alimentação e apresentar alterações de comportamento com relação à comida, como o transtorno da compulsão alimentar. Esse é um fator que precisa de atenção, considerando que a obesidade, por si só, traz sérios riscos para a saúde e a ocorrência de episódios de compulsão alimentar podem comprometer os resultados do tratamento", declara Luiz Magno, diretor Médico da Merck.

### DESAFIOS

Ainda de acordo com a OMS, muitas das causas de sobrepeso e obesidade são evitáveis e reversíveis. Questionada sobre os principais desafios para o enfrentamento do problema, Maria destacou a falta de conhecimento. "A visão simplista de que a obesidade é uma escolha individual, o que é uma responsabilização individual, é uma barreira para que a gente evolua na prevenção e no cuidado", diz. Ainda, de acordo com ela, outra dificuldade no que diz respeito à prevenção é a de mexer na disponibilidade dos alimentos ultraprocessados.

Para a endocrinologista e gerente Médica de Obesidade da Novo Nordisk Brasil, Monica Reis Palmahani, os desafios incluem, ainda, o subdiagnóstico da doença e a falta de políticas públicas para o seu enfrentamento. "Todos os graus de obesidade necessitam de tratamento, pois podem evitar o aparecimento de alguma comorbidade. Na verdade, o tratamento já deve ser iniciado a partir do diagnóstico de sobrepeso", afirma.

## Consequências são variáveis

A obesidade é uma doença crônica que afeta homens e mulheres de todas as faixas etárias. "Temos que ter muita atenção com o ganho de peso iniciado na infância, pois 70% das crianças que têm obesidade continuarão com o problema na vida adulta", ressalta Monica.

Segundo Maria, os problemas que

a obesidade pode ocasionar são diversos. Mas existem aqueles que já são considerados "clássicos". Entre eles hipertensão, doenças cardiovasculares e diabetes tipos 2. Complicações físicas também podem surgir, como artrose, pedra na vesícula, artrite, cansaço e refluxo esofágico. A obesidade pode acarretar ainda problemas

psicológicos, como depressão e diminuição da autoestima. E há vários tipos de câncer que já são associados a ela. "Em mulheres, a obesidade também aumenta o risco de infertilidade. A obesidade necessita de tratamento a longo prazo e pode diminuir a expectativa de vida em até dez anos, em média", conclui Monica.

Versão on-line



[www.pointcm.com.br/online/obesidade](http://www.pointcm.com.br/online/obesidade)

Projeto e comercialização: Point Comunicação e Marketing Tel.: (11) 31670821 - [point@pointcm.com.br](mailto:point@pointcm.com.br) | Redação e edição: Gustavo Dhan | Layout e edição eletrônica: Marjolo Pacheco e Sergio Homano



PANORAMA

# Pessoas acima do peso podem ser 2,3 bilhões em 2025

Entre 1975 e 2016, a prevalência da obesidade cresceu quase três vezes no mundo

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a obesidade é um dos mais graves problemas de saúde a ser enfrentado: em 2025, a estimativa é de que 2,3 bilhões de adultos estejam acima do peso, sendo 700 milhões com obesidade, isto é, com um Índice de Massa Corporal (IMC) acima de 30. "Os números relacionados à obesidade no mundo todo são bastante alarmantes. No planeta, cerca de 2 bilhões de pessoas estão com sobrepeso ou obesidade. Entre 1975 e 2016, a prevalência da doença, considerada crônica pela OMS, cresceu quase três vezes", diz Luiz Magno, diretor Médico da Merck.



Em 2020, a World Obesity Federation (WOF) divulgou a publicação *Obesity: missing the 2025 global targets - Trends, Costs and Country Reports*, que reforçou a necessidade de preocupação em relação ao tema. Segundo o documento, até 2025, no mundo, estima-se que a prevalência de obesidade atinja 18% nos homens e ultrapasse 21% nas mulheres. Ainda, cinco nações – EUA, China, Brasil, Índia e Rússia – representam cerca de um terço de todos os casos em adultos em todo o mundo.

De acordo com a WOF, se a obesidade não for tratada, as suas consequências provavelmente crescerão. Isso inclui um risco aumentado de outras doenças, como diabetes, doenças cardíacas e alguns tipos de câncer.

**BRASIL**

Os dados da Pesquisa Nacional de Saúde de 2019, realizada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) em parceria com o Ministério da Saúde, revelaram que, se na virada de 2002 para 2003, quatro em cada dez brasileiros apresentavam excesso de peso, o número subiu para seis em cada dez brasileiros. Isso significa que cerca de 96 milhões de pessoas (60,3% da população adulta) estão acima do peso no país — isto é, o resultado de seu IMC indica que elas estão na faixa de sobrepeso ou de obesidade. O percentual de pessoas obesas em idade adulta no Brasil mais do que dobrou em 17 anos, indo de 12,2%, entre 2002 e 2003, para 26,8%, em 2019. No mesmo período, a proporção da população adulta com excesso de peso passou de 43,3%



petiscap/afoto

para 61,7%. O estudo também investigou as medidas antropométricas de adolescentes entre 15 e 17 anos que foram selecionados em uma subamostra dos domicílios da pesquisa. O percentual de excesso de peso para os adolescentes desse grupo foi de 19,4%, o que representa 1,8 milhão de pessoas.

## Doença acarreta impactos econômicos

Um estudo da World Obesity Federation (WOF), divulgado no ano passado, mostrou que os im-

pactos econômicos da obesidade são substanciais em todos os países, independentemente do contexto econômico ou geográfico, e aumentarão ao longo do tempo se as tendências atuais continuarem", alerta Monica Reis

Palmanhani, endocrinologista e gerente médica de Obesidade da Novo Nordisk Brasil. Segundo ela, outro levantamento, realizado pela The Economist Intelligence Unit (EIU), revelou que, apenas em 2020, o custo total da obesidade adulta no Brasil foi de US\$ 19 bilhões e aumentará a uma taxa de crescimento anual composta (CAGR) de 6,2%, quase dobrando para US\$ 35,9 bilhões em 2030. A obesidade na população adolescente é ainda mais preocupante, pois espera-se que cresça a um CAGR superior a 7,2%, chegando a US\$ 1,64 bilhão

até 2030. De acordo com a EIU, os custos diretos da obesidade representam quase 90% dos custos totais atribuíveis à doença, enquanto os custos indiretos representam os 10% restantes. As cinco comorbidades que com-



põem esses custos diretos são diabetes, hipertensão, câncer colorretal, acidente vascular cerebral e doença cardíaca crônica "Essas descobertas apontam fortemente para a necessidade de conscientização sobre os impactos sociais da obesidade e para ações públicas para abordar as raízes sistêmicas da doença. De acordo com o estudo da World Obesity Federation, no Brasil, por exemplo, 5% de redução na prevalência de obesidade projetada poderia gerar 4,35% de redução nos custos econômicos (cerca de US\$ 3,83 bilhões por ano)", descreve Monica.

### Segundo a Organização Mundial da Saúde:

A obesidade mundial quase **triplicou** desde 1975.

Em 2016, mais de **1,9 bilhão** de adultos, com 18 anos ou mais, estavam acima do peso. Destes, mais de **650 milhões** eram **obesos**.

**39%** dos adultos com 18 anos ou mais estavam acima do peso em 2016 e **13%** eram **obesos**.

**39 milhões** de crianças menores de **5 anos** estavam acima do peso ou **obesas** em 2020.

Mais de **340 milhões** de crianças e adolescentes de **5 a 19 anos** estavam acima do peso ou **obesos** em 2016.

A maioria da população mundial vive em países onde o sobrepeso e a obesidade matam mais pessoas do que o baixo peso.

**POINT 30**  
COMUNICAÇÃO E MARKETING ANOS

**BRANDED CONTENT QUE ATINGE MILHÕES DE CONSUMIDORES**

TEL: 55(11)3167-0821

WWW.POINTCM.COM.BR

# VOCÊ SABE A DIFERENÇA ENTRE FOME FÍSICA E FOME EMOCIONAL?

## FÍSICA

Ligada às nossas  
necessidades fisiológicas<sup>1</sup>



## EMOCIONAL

Se manifesta por  
razões psicológicas<sup>1</sup>



O desafio é que muitas pessoas podem desenvolver **compulsão alimentar, ganho de peso, obesidade** e outras doenças relacionadas ao hábito da **fome emocional**<sup>1,2</sup>.

A projeção é que em 2025 cerca de **2,3 bilhões de adultos estejam com sobrepeso**, e mais de **700 milhões estejam obesos** no mundo inteiro<sup>2</sup>.

**Vamos falar sobre isso?**

Acompanhe as nossas redes:



**@merckbrasil e  
@noseuritmo**



## EFEITOS

# Hábitos saudáveis podem ajudar a prevenir a obesidade

**Adotar uma alimentação adequada e incorporar atividades físicas à rotina são boas medidas**

“O que diminui a obesidade populacionalmente não é tratar, mas prevenir”, diz Maria Edna de Melo, da SBEM. O caminho amplamente recomendado para evitar problemas com a obesidade é o de incluir hábitos saudáveis na rotina diária. Introduzir essas mudanças de estilo de vida, segundo Maria, não é um processo simples. “Há muita dificuldade de implementar isso na população. Porque é difícil você resistir a tanta comida por aí, por exemplo. E a alimentação, na questão do peso, é muito mais importante do que a atividade física. Muita gente coloca isso na mesma balança, mas não é assim. Atividade física é fundamental para a saúde de forma geral, tem influência no peso, mas é muito menor do que a da nossa alimentação”, observa.

## DICAS

A Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e Síndrome Metabólica (Abeso) disponibiliza, em seu site, algumas publicações que podem ajudar na prevenção da obesidade. Uma delas é o e-book *10 ações nutricionais práticas*. Confira abaixo orientações extraídas dele, de forma resumida:

● **Preste atenção na quantidade e na qualidade** - para perder peso e mantê-lo, a quantidade de alimentos ingerida é fundamental. Porém, não é o único aspecto a ser observado: não ter uma alimentação variada pode desenvolver deficiências nutricionais a longo prazo. Além disso, o equilíbrio de nutrientes e alimentos contribui para a saciedade.

● **Coma mais alimentos in natura e minimamente processados** - alimentos in natura são obtidos diretamente de plantas ou de animais sem que tenham sofrido qualquer alteração após deixarem a natureza. Já os alimentos minimamente processados são aqueles que foram submetidos a poucas alterações.

● **Limite o consumo de alimentos processados e evite os ultraprocessados** - alimentos processados são produzidos basicamente com a adição de sal, açúcar, óleo ou vinagre, por exemplo, aos alimentos in natura ou minimamente processados. Cozimento, secagem, fermentação, defumação, entre outros, integram as técnicas de processamento. Quanto aos alimentos ultraprocessados, eles são produzidos por meio de diversas etapas, sendo adicionados muitos ingredientes em excesso, como sal, açúcar, óleos, extratos de carnes e gorduras, além de aditivos. Por se-

rem nutricionalmente desbalanceados, a recomendação é evitá-los.

● **Monitore o seu peso e faça um diário alimentar** - pesar-se uma vez por semana é suficiente. Ter um diário alimentar, monitorando a oscilação da balança, pode ajudar a perceber se os seus hábitos continuam saudáveis.

● **Planeje e organize suas compras** - a maioria das pessoas tem o dia muito corrido e, se você não encontra o alimento à disposição, corre o risco de fazer opções não tão nutritivas, que geralmente estão mais à mão, com excesso de gordura, açúcar e sal. Planejar também evita que você compre além do necessário.

● **Cozinhe sempre que possível e congele** - após planejar o cardápio da semana, organize o pré-preparo das suas refeições. Se você não consegue cozinhar todos os dias, prepare uma quantidade de alimentos que dê para mais de uma refeição ou até congele algumas porções.

● **Planeje refeições fora de casa ou em dias de eventos** - mantenha a sua rotina alimentar e não vá para o seu compromisso com fome. Durante o evento, faça as suas escolhas em relação aos tipos de alimentos e quantidades. Se você faz muitas refeições fora de casa, procure escolher pratos que combinem verduras e legumes (crus e/ou cozidos e refogados), carnes magras ou ovos, cereais e grãos. No caso de um restaurante por quilo, examine as opções antes de se servir, para evitar colocar comida demais no prato.

● **Esteja com a mente presente** - o comportamento na hora de fazer compras e de se alimentar faz toda a diferença. Nas



## Recomendações da OMS

Segundo o site da OMS, minimizar o risco de sobrepeso e obesidade inclui reduzir o número de calorias consumidas de gorduras e açúcares, aumentar a porção da ingestão diária de frutas, verduras, legumes, grãos integrais e nozes, e praticar atividade física regular (60 minutos por dia para crianças e 150 minutos por semana para adultos).

● **Cuidado com as fake news** - surtem muitos mitos e dados incorretos sobre o que seria uma alimentação equilibrada, principalmente no que se refere ao

tratamento da obesidade. Por isso, é importante checar a fonte da informação antes de colocá-la em prática ou repassá-la. Procure entidades confiáveis, como a própria Abeso. Também consulte o seu médico ou o seu nutricionista de confiança.

● **Tenha uma vida mais ativa** - a

atividade física é fundamental para a manutenção de um peso saudável. Os benefícios de ser fisicamente mais ativo, além do peso, incluem mais disposição e melhor condicionamento, de forma a sentir bem-estar não somente físico, mas também mental.

## IMC é importante para o diagnóstico

Para o diagnóstico da obesidade, o parâmetro utilizado mais comumente é o do Índice de Massa Corporal (IMC), calculado dividindo-se o peso do paciente pela altura elevada ao quadrado. “O IMC é um fator fundamental, sim, no diagnóstico, mas no acompanhamento do paciente, é importante considerar diversos fatores, principalmente relacionados a hábitos e outras comorbidades, que podem ser temporizadores da gravidade da obesidade e colaboram na condução do tratamento”, explica Luiz Magno, diretor Médico da Merck.

Segundo Cintia Cercato, presidente da Abe-

so, “do ponto de vista individual, o IMC sofre algumas críticas. Porque como é uma ferramenta que considera o peso sobre a altura, ela não avalia a composição corporal. Você pode ter uma pessoa com IMC alto, mas às custas de massa muscular, por exemplo”, explica. Por isso, profissionais de saúde podem lançar mão de outros métodos para avaliar o percentual de gordura corporal. Além disso, é importante averiguar como ela está distribuída no corpo. “Sabemos que a gordura que está distribuída especialmente na região do abdômen está associada a maiores riscos para a saúde”, diz Cintia.

A definição da obesidade é realizada de acordo com o Índice de Massa Corporal (IMC), calculado por meio do peso dividido pela altura ao quadrado e classificada da seguinte maneira:

IMC	entre	25,0 e 29,9 Kg/m <sup>2</sup>	sobrepeso
IMC	entre	30,0 e 34,9 Kg/m <sup>2</sup>	obesidade grau 1
IMC	entre	35,0 e 39,9 Kg/m <sup>2</sup>	obesidade grau 2
IMC	maior do que	40,0 Kg/m <sup>2</sup>	obesidade grau 3
IMC	maior do que	50,0 Kg/m <sup>2</sup>	super obesidade



## DESAFIO

# A solução passa por medidas coletivas

Políticas públicas, como rotulagem frontal, são recomendadas para prevenir e reduzir os casos

**P**ara enfrentar a obesidade, o melhor caminho é a prevenção. E, nesse sentido, o avanço de políticas públicas relacionadas ao tema pode contribuir. “Como vimos, as razões para o aumento da obesidade não dependem somente das escolhas individuais, e existem políticas públicas que devem ser implementadas para tornar o ambiente mais saudável”, afirma Cíntia Cercato, presidente da Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e Síndrome Metabólica (Abeso). Há países como o Chile que passaram a lançar mão de pacotes de medidas que, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), podem ter impactos relevantes sobre a saúde da população.

## ROTULAGEM

Uma das iniciativas estimuladas pela OMS é a da rotulagem de advertência frontal em produtos ricos em elementos como gorduras, açúcares e sódio. A ideia é permitir que as pessoas tenham um melhor conhecimento daquilo que estão consumindo, e dessa forma, ampliem as condições de fazerem escolhas mais conscientes. Nesse sentido, o Brasil avançou. Em outubro de 2020, a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) aprovou a nova norma sobre rotulagem nutricional de alimentos embalados. Uma das determinações diz respeito justamente à rotulagem nutricional frontal. Foi desenvolvido um design de lupa para identificar o alto teor de açúcares adicionados, gorduras saturadas e sódio. O símbolo deverá ser aplicado na frente do produto, na parte superior, por ser uma área facilmente capturada pelo olhar. “Foi uma batalha longa, e até tínhamos modelos mais eficientes para facilitar a identificação dos alimentos menos saudáveis pela população, mas a Anvisa acabou optando por um modelo intermediário”, descreve Maria Edna de Melo, presidente do Departamento de Obesidade da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (SBEM).

Outra mudança estabelecida pela Anvisa diz respeito à tabela de informação nutricional, que já é encontrada nos produtos no mercado e é obrigatória para os rótulos dos alimentos embalados na ausência do consumidor. A nova regra permite apenas letras pretas e fundo branco, para afastar a possi-

bilidade de uso de contrastes que atrapalhem a legibilidade das informações. Além disso, foram estabelecidas regras específicas sobre a localização da tabela, proibindo sua colocação em áreas de difícil visualização ou deformadas. Outra alteração será nas informações disponibilizadas. Passará a ser obrigatória a identificação de açúcares totais e adicionados, a declaração do valor energético e nutricional por 100 g ou 100 ml para ajudar na comparação de produtos, e o número de porções por embalagem.

As medidas ainda não estão sendo postas em prática. Isso passará a acontecer 24 meses após sua publicação, ou seja, em outubro deste ano. Os produtos que se encontrarem no mercado na data de entrada da norma em vigor terão, ainda, um prazo de adequação de 12 meses. Alimentos fabricados por empresas de pequeno porte, como agricultores familiares e microempreendedores, terão um prazo maior, equivalente a 24 meses após a entrada das normas em vigor. Já em relação às bebidas não alcoólicas em embalagens retornáveis, a adequação não pode exceder 36 meses.

## BEBIDAS AÇUCARADAS

Outra sugestão da Organização Mundial da Saúde diz respeito ao aumento de tributação sobre bebidas açucaradas. A OMS e a Organização Pan-Americana da Saúde (Opas) consideram que a ação é uma das medidas



lançadepost



Matryoshka

de maior custo-benefício para a saúde, capaz de reverter o crescimento da obesidade e das doenças relacionadas à condição. Em maio de 2021, a Opas lançou um novo estudo, intitulado *La tributación de las bebidas azucaradas en la Región de las Américas*, segundo o qual um aumento de 25% no preço desses produtos resultante de impostos mais altos, provavelmente levaria a uma redução de 34% em seu consumo. De acordo com a publicação, os países que adotam a medida podem obter um benefício tripla: a melhoria da saúde da população; aumento da geração de receita – que poderá ser investida na própria área da saúde; e a redução, no longo prazo, dos custos de atenção à saúde e das perdas de produtividade ocasionada por doenças associadas à obesidade. “A taxação de bebidas açucaradas, nos locais onde o imposto é acima de 20% do valor do produto, levou a uma redução do consumo, principalmente de refrigerantes, e também a um aumento no consumo de água”, diz Maria, da SBEM.

No Brasil, está sendo desenvolvida a campanha *Tributo Saudável. Bom para a economia. Melhor ainda para a saúde*, promovida pela ACT e pela Aliança pela Alimentação Adequada e Saudável. O objetivo é chamar a atenção do poder legislativo para que a refor-

ma tributária no Brasil contemple a tributação eficiente de produtos que causam danos à saúde da população e sobrecarregam o Sistema Único de Saúde (SUS), como é o caso das bebidas açucaradas. A campanha busca assinaturas para uma petição que será endereçada ao poder executivo e aos parlamentares brasileiros. É possível assiná-la aqui: <https://tributosaudavel.org.br/>.

## MARKETING E ESCOLAS

A OMS também sugere a proibição de marketing de alimentos considerados não saudáveis e voltado para o público infantil. “Isso é, marketing de alimentos ultraprocessados e bebidas açucaradas. A criança ainda não tem crítica sobre os alimentos, sobre o que está por trás de uma propaganda. Então, essas propagandas que usam bichinhos, bonequinhos, celebridades mirins, ou que dão um brinquedinho se você compra um combo, isso tudo acaba incentivando o consumo de alimentos que normalmente não têm bom valor nutricional”, descreve Cíntia, da Abeso. Outra recomendação que pode ser adotada – e já o é em alguns locais do Brasil – diz respeito a uma melhor alimentação escolar, com a restrição de vendas de produtos considerados não saudáveis nas cantinas.



## CAMINHOS

# Não existem soluções mágicas para a obesidade

Tratamento não é fácil, deve ser contínuo, e se baseia em diretrizes nacionais e internacionais

“Existem diretrizes nacionais e internacionais sobre como a obesidade deve ser abordada. Elas se baseiam no grau de obesidade do indivíduo e nas complicações que essa obesidade está trazendo para a vida da pessoa”, explica Cintia Cercato, presidente da Abeso. O certo é que não existem soluções mágicas para a doença. “Recentemente vimos os casos de mulheres jovens que, para emagrecer, buscaram produtos supostamente naturais e tiveram hepatite fulminante. Nem tudo que é natural é isento de malefícios. O objetivo do tratamento da obesidade e do excesso de peso não é um resultado rápido, mas uma melhora do peso com uma melhora geral da saúde das pessoas”, complementa Maria Edna de Melo, presidente do departamento de Obesidade da SBEM. “A obesidade é uma doença subdiagnosticada. Apenas 55% dos pacientes recebem o diagnóstico correto e, após o diagnóstico, somente um médico pode orientar sobre o melhor tratamento para cada paciente, com mudança de estilo de vida e uso de medicação quando indicado”, diz Monica Reis Palmanhãni, endocrinologista e gerente médica de Obesidade da Novo Nordisk Brasil.

Em resumo, o tratamento para a obesidade é complexo e multidisciplinar. De acordo com cada caso, ele pode envolver endocrinologistas,

nutricionistas, educadores físicos, psicólogos ou psiquiatras. Seja qual for o tratamento indicado para enfrentar a obesidade, há uma etapa que estará presente e se faz necessária sempre: a da busca por um estilo de vida mais saudável.

Há casos, no entanto, em que fármacos podem ser recomendados – e isso sempre deve ser feito por um médico. A Abeso e a SBEM orientam que medicamentos devem ser indicados quando houver falha do tratamento não farmacológico em pacientes com IMC igual ou superior a 30, ou em pessoas com IMC igual ou superior a 25 associado a outros fatores de risco. Luiz Magno, diretor Médico da Merck, reforça que a tríade do tratamento da obesidade é nutrição, exercícios físicos e, quando necessário, medicamentos. “Esse último pilar da tríade está diretamente relacionado com o comportamento cognitivo e, nesse ponto, temos medicamentos aprovados pela Anvisa capazes de agir no controle do apetite e da compulsão alimentar, ajudando os pacientes a alcançar a perda de peso precoce e sustentável, visando os comandos de fome e recompensa do cérebro”, diz.

Finalmente, há situações em que o que o mais indicado pode ser a cirurgia. “É uma excelente opção de tratamento quando bem indicada. Há a necessidade de ampliação de acesso a ela tanto na rede pública – onde a espera pode



beichonock

demorar anos – como na rede privada, porque o número de pacientes operados e o número de pacientes que precisariam operar estão bem distantes”, explica Maria. (veja mais detalhes abaixo)

Cintia destaca ainda a importância de o tratamento da obesidade ser contínuo. “Não adianta achar que se você fez um tratamento e emagreceu, vai continuar com o peso mais baixo para sempre. Existem mecanismos biológicos

que fazem com que o indivíduo que perdeu peso recupere-o”, explica. Segundo Monica, uma boa notícia é que, independentemente do peso inicial, uma perda entre 2,5% e 15% do peso já traz benefícios expressivos à saúde, pois diminui as chances de desenvolver doenças associadas à obesidade. Além disso, ela afirma que os medicamentos atualmente usados nos tratamentos da obesidade estão cada vez mais seguros e eficazes.

## Para fazer a cirurgia bariátrica, há critérios a observar

O professor de História André Felipe de Mello e Paiva, morador de Osasco, passou por uma cirurgia bariátrica. Já tinha muito tempo que ele brigava com o peso. Diz que “nunca foi considerado magro”. A partir dos 20 anos de idade, os problemas com a balança foram ficando mais evidentes, já que não conseguia baixar o peso dos três dígitos, mesmo controlando a alimentação e fazendo exercícios. “Fiz acompanhamento com nutricionista, cheguei a tomar remédios, fiz todas as dietas que você pode imaginar. Quando dava algum resultado, logo na sequência o peso voltava, como se eu nunca tivesse feito nada, e até pior”, conta ele, que, um ano após a cirurgia atingiu o peso alvo.

Há critérios bem-definidos para a indicação da cirurgia bariátrica no Brasil. Segundo João Sucupira, cirurgião geral e bariátrico, pacientes com IMC entre 35 e 40, devem ter doenças associadas à obesidade – pelo menos duas – para que o procedimento seja indicado. Já para pessoas com IMC maior do que 40, a obesidade já é, sozinha, tão importante, que é desnecessário ter doenças associadas.



AndreyPupov

“Além disso, precisamos investigar se o paciente já fez algum tratamento clínico por pelo menos dois anos, e se esse tratamento não foi bem sucedido”, explica o médico.

### ACOMPANHAMENTO

Sucupira destaca a importância do acompanhamento

dos pacientes no pré e no pós-operatório. “Obesidade é doença complexa, que precisa de acompanhamento multidisciplinar. São necessários psicólogos, nutricionistas, educadores físicos e, muitas vezes, precisa de um fonoaudiólogo. Essas avaliações, em conjunto, é que vão fazer com que o paciente tenha êxito no tratamento, relata o médico. Segundo ele, a mudança de hábitos é fundamental para o sucesso do procedimento, e ela deve começar antes mesmo da cirurgia. “Isso deve ser orientado antes da realização da cirurgia, para que quando ele faça o tratamento ele já esteja inserido nesse contexto novo. Assim, vai se adaptar muito melhor”, diz Sucupira.

Uma das preocupações dos pacientes é com a possibilidade de voltarem a ganhar peso. E isso, de fato, pode acontecer. “A obesidade é uma doença crônica e, como tal, ela não tem cura. Tem controle. Aquele paciente que faz a cirurgia e atende às orientações de tratamento, mas que depois abandona essas orientações, tem chance de ter reganho de peso.”, conta.



## CONSCIENTIZAÇÃO

# Campanhas e movimentos proporcionam acesso à informação

**Abeso e SBEM lançam hoje iniciativa que estimula o conhecimento, o cuidado e o respeito em relação à obesidade**

A desinformação em relação à obesidade é uma das barreiras a serem superadas para que ocorram avanços na sua prevenção e no seu tratamento. A falta de conhecimento sobre o tema tem consequências negativas: ela pode desestimular pessoas que enfrentam o excesso de peso e a obesidade a procurarem ajuda por elas se sentirem as principais responsáveis pelo problema; ou, ainda, reforçar a estigmatização em relação a quem convive com ele.

Para permitir que o público em geral amplie seus saberes, a Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e Síndrome Metabólica (Abeso), em parceria com a Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (SBEM) lançam, hoje, a campanha *Obesidade: conhecimento, cuidado e respeito*. Ela contará com um site dedicado ([www.campanhaoobesidade.abeso.org.br](http://www.campanhaoobesidade.abeso.org.br)), publicações nas redes sociais e lançamento

de e-book. Além disso, serão divulgados os resultados de uma pesquisa de opinião direcionada ao público leigo, realizada pelas entidades, para identificar a percepção das pessoas sobre as causas da obesidade e a ocorrência de constrangimento por gordofobia. O levantamento registrou a participação de 3.621 respondentes.

“De forma resumida, a campanha desse ano estimula as pessoas a buscarem mais conhecimento sobre a obesidade”, define Maria Edna de Melo, presidente do departamento de Obesidade da SBEM e diretora da Abeso. Segundo ela o senso comum que prevalece ainda é o de que a obesidade é uma escolha, que é decorrente de opções inadequadas, que basta fechar a boca, se mexer mais um pouco, que o problema será resolvido. Mas, como se sabe, a questão é muito mais complexa, até pelos motivos pelos quais alguém desenvolve a doença.



monkey/business

## FONTES

Desde 2016, acontece o *Saúde Não Se Pesa*, um movimento para conscientização sobre obesidade coordenado pela Novo Nordisk em parceria com a Abeso. O objetivo é dar visibilidade ao tema como doença crôni-

ca, trazendo o assunto para debate, com informações e dados que evidenciem os problemas associados ao excesso de peso e os benefícios que o seu controle pode oferecer para uma melhor saúde e uma maior qualidade de vida. O site do movimento é [www.saudenaosepesa.com.br](http://www.saudenaosepesa.com.br). Ele traz também uma área dedicada a profissionais de saúde, para que eles explorem a obesidade cientificamente e participem de discussões no apoio de controle de peso dos seus pacientes.

A Merck também está lançando uma campanha, a *No Seu Ritmo*, que trata da obesidade de uma maneira empática e ressalta

que cada pessoa tem um ritmo de tratamento, sem incitar nenhuma pressão estética ou pré-julgamentos. Com o foco 100% na saúde, ela pretende proporcionar informação confiável e de qualidade, com base em ciência.

## Gordofobia é outro problema a ser enfrentado

No site da Academia Brasileira de Letras, “Gordofobia” é definida como “repúdio ou aversão preconceituosa a pessoas gordas, que ocorre nas esferas afetiva, social e profissional.” “Pessoas obesas ainda são estigmatizadas em todos os níveis, na própria família, no trabalho, na sociedade, e, infelizmente, até em serviços de saúde”, diz Cintia Cercato, da Abeso.

Segundo a psicóloga Mariana Lima Cincio da Silva, a gordofobia pode afetar de maneiras diferentes as crianças, as mulheres e os homens. Nas crianças, a convivência em um ambiente que invalida suas emoções, e crítica sua aparência e seu comportamento alimentar de maneira inadequada, pode gerar uma alteração no comportamento escolar. “A criança deixa de participar das atividades e interagir com seus colegas, pode



VIAJAVITEK

haver redução do rendimento escolar, entre outros”, detalha. Nos adolescentes e adultos, podem ocorrer questões relacionadas à autoestima, transtornos alimentares como bulimia (principalmente em mulheres) e compulsão alimentar, depressão, entre outros, o que interfere diretamente em seu bem-estar biopsicossocial, levando em consideração que estes indivíduos deixam de fazer atividades cotidianas por pensarem que estão sendo julgados o tempo todo.

## Psicologia pode ser uma aliada

Fatores emocionais podem favorecer casos de obesidade, assim como casos de obesidade podem levar a problemas emocionais. Segundo a psicóloga Mariana Lima Cincio da Silva, alguns transtornos como, por exemplo, a depressão ou a ansiedade, podem contribuir para um quadro de obesidade, bem como para a compulsão alimentar e para a bulimia. “Alguns sinais de alerta podem ser a maneira como a pessoa tenta regular as suas emoções por meio de um comer transtornado, se sentido bem por alguns instantes, mas logo percebendo culpa; sintomas físicos relacionados à alta ingestão de alimentos, desejo de compensar esse episódio compulsivo com a prática exagerada de exercícios físicos, dietas restritivas, purgação, etc.”.

Por outro lado, a obesidade faz surgir diversas questões relacionadas à autoestima. “Isso apresenta uma nova camada, pois quando pacientes apresentam este tipo de questão, muitas vezes vão deixando de fazer tarefas comuns do dia a dia, como se arrumar, sair com amigos, comprar roupas, comer em público, ir à academia, etc., o que afeta diretamente o seu bem-estar biopsicossocial, além de ser uma porta aberta para a depressão e para a ansiedade”, explica Mariana.

De maneira geral, para melhores resultados o psicólogo deve atuar junto com uma equipe multidisciplinar,



pressmasse

que pode envolver nutricionistas, cardiologistas, educadores físicos, cirurgiões do aparelho digestivo (quando paciente bariátrico), entre outros. “O papel do psicólogo é o do acolhimento da demanda, sem julgamentos, pois muitas vezes as pessoas já chegam ao consultório com longos históricos de tentativas frustradas de emagrecimento e de críticas nos âmbitos familiar e social. Por isso, temos o dever de utilizar a nossa escuta para entender, de maneira particular, como cada paciente se relaciona com a obesidade e, a partir disso, intervir da maneira mais adequada”, relata Mariana.

#saúde  
não se  
pesa

# Obesidade não é padrão de saúde. Mudem seus hábitos.

Esse é apenas um exemplo de comentário que pessoas com obesidade estão acostumadas a ouvir diariamente.

Queremos aproveitar o **Dia Mundial da Obesidade** para desmistificar alguns preconceitos.

Não é tão simples quanto parece. Não existe fórmula mágica. Não se resolve obesidade apenas comendo menos, praticando exercícios ou mudando alguns hábitos.

Somente um médico especializado será capaz de orientar corretamente sobre a melhor maneira de cuidar da obesidade para que seja feita uma mudança completa e de forma saudável.

Obesidade é sim uma doença crônica, mas felizmente hoje em dia existem tratamentos modernos e seguros que transformaram a doença em gerenciável.

**Fale com um médico e entre para o padrão da saúde, o único padrão que realmente importa.**

Para mais informações, acesse: [saudenaosepesa.com.br](http://saudenaosepesa.com.br)

o padrão é a  
**saúde.**

  @saudenaosepesa

