

Coordenação Nacional:



Realização em São Paulo:



Associação Nacional de
Assistência ao Diabético

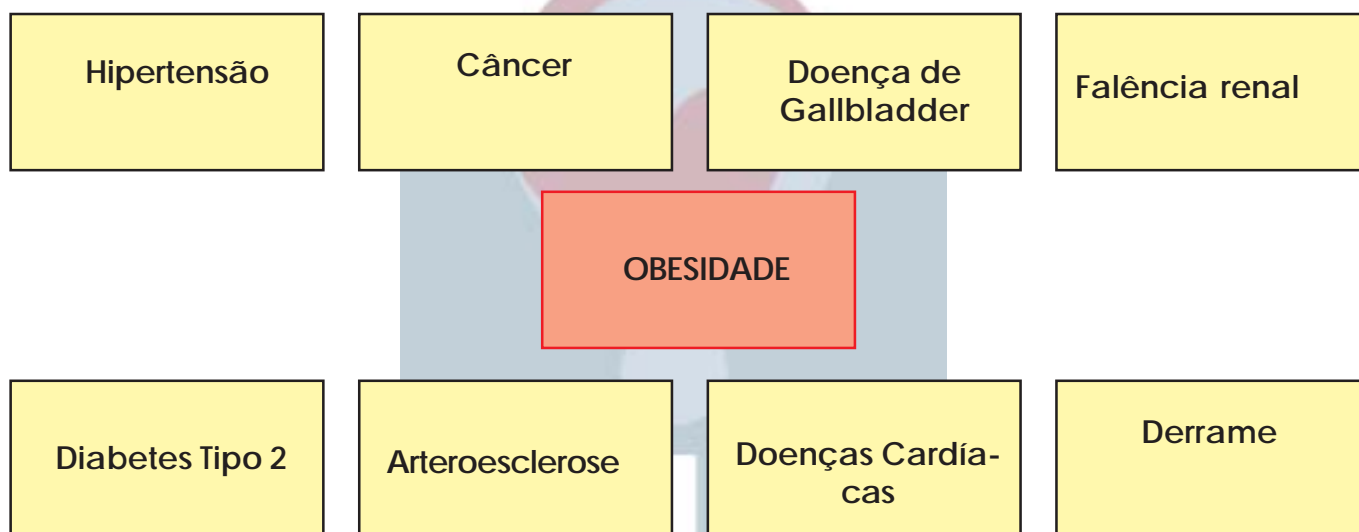
Realização Mundial:





Dia Mundial do Diabetes 2004 – Combata a Obesidade e Previna o Diabetes

A obesidade é o resultado do aumento no tamanho ou no número de células de gordura de uma pessoa. Quando uma pessoa ganha peso, as células de gordura primeiro aumentam de tamanho e depois em número. O excesso de peso e a obesidade podem causar Diabetes e contribuir para o aumento da pressão sanguínea, colesterol, infertilidade, complicações no parto e artrite. A obesidade é fácil de prevenir por meio de mudanças no estilo de vida, especialmente na dieta.



A obesidade é comumente detectada por meio de uma simples medida, o Índice de Massa Corporal (IMC), que usa uma fórmula matemática baseada no peso e na altura das pessoas. A medida da circunferência da cintura também é um método usado para se detectar a obesidade. Esta medida, em combinação com o Índice de Massa Corporal demonstraram ser a forma mais eficiente para detectar a obesidade e os riscos de saúde associados a ela.

O IMC é calculado pela divisão do peso em kilogramas pela altura ao quadrado:

$$\text{IMC} = \text{Kg}/\text{m}^2$$

Os indivíduos com IMC entre 25 e 29.9 estão com sobrepeso, enquanto que aqueles com IMC acima de 30 são considerados obesos.



Quem pode desenvolver a Obesidade?

A obesidade pode afetar qualquer um – não há nenhum fator de risco definido. Porém, algumas pessoas tem maior probabilidade de se tornar obesas. Os fatores de risco incluem:

- Dietas ricas em gordura;
- Vida sedentária e inatividade física;
- Histórico familiar;
- Etnicidade
- Idade
- Pessoas que estão parando de fumar

O risco de desenvolver Diabetes cresce progressivamente entre homens e mulheres com o seu aumento de peso. O crescimento alarmante do Diabetes Tipo 2 em todo o mundo, particularmente nos países desenvolvidos, nas minorias e em crianças parece estar relacionado ao sobrepeso e à obesidade.

A obesidade e o Diabetes Tipo 2, porém, nem sempre andam juntos. Nem todos aqueles que estão com sobrepeso ou são obesos vão desenvolver a doença e nem todos os diabéticos Tipo 2 são obesos. A probabilidade de se desenvolver Diabetes quando há excesso de peso ou quando se trata de um obeso depende da interação de uma série de fatores, como:

- Quanto de sobrepeso ou quão obesa a pessoa é;
- O nível de gordura abdominal;
- A predisposição genética para desenvolver resistência à insulina;
- A capacidade de uma pessoa de produzir insulina.

80% das pessoas com Diabetes Tipo 2 são obesas ou estão com sobrepeso.

A Obesidade no Mundo

O aumento da obesidade ocorre tanto em países desenvolvidos quanto em países em desenvolvimento. Isto tornou particularmente verdade durante a década de 90. O sobrepeso e a obesidade agora afetam 50 a 65% da população de cada país, não apenas nos EUA, Europa e Austrália, mas também em países como México, Egito, e a população negra do Sul da África. A maior concentração de obesos está concentrada em algumas ilhas do Pacífico e em partes do Leste Europeu.



O aumento da obesidade no mundo é fator contribuinte para o desenvolvimento do Diabetes mais do que se imagina, já que as pesquisas não levam em consideração as mudanças na epidemia da obesidade.

A urbanização, que hoje concentra metade da população mundial nas cidades, fará com que este número suba para mais de 60% em 2020. O ambiente urbano representa uma barreira para a atividade física e cria uma maior dependência na comida industrializada, dominada pelas altas quantidades de gordura, açúcar e sal.

Como reduzir os riscos

Existem algumas indicações que aumentam a probabilidade de um determinado indivíduo se tornar obeso e que podem ser reduzidas se:

- Houver nutrição maternal adequada durante a gravidez;
- Não houver a introdução de diferentes sabores após a amamentação;
- Houver o incentivo ao consumo de frutas e vegetais logo na infância;
- Houver o encorajamento das atividades físicas também na infância;
- Forem mantidas as dietas com baixa densidade energética.

Está provado que pequenas mudanças no estilo de vida podem reduzir o risco de uma pessoa desenvolver o Diabetes em até 60%. Essas mudanças incluem:

- Aumento na atividade física;
- Uma dieta saudável;
- Perda de peso

Está estimado que pelo menos metade dos casos de Diabetes seriam eliminados se o ganho de peso nos adultos fosse controlado.

Como tratar o Diabetes e a Obesidade

O controle do peso e a atividade física são os fatores mais importantes no tratamento do Diabetes Tipo 2. A maioria das pessoas com Diabetes Tipo 2 podem perder de 5 a 10% do seu peso corporal se o tratamento é oferecido por um time de profissionais composto por professor de educação física, nutricionistas ou enfermeiras. O aumento da atividade física representa um papel importante na manutenção da perda de peso.

A dieta é parte fundamental do tratamento de Diabetes. Porém, há mais do que apenas uma boa nutrição no controle do Diabetes. Isto inclui a atividade física. Com apenas 30 minutos de atividade física moderada diariamente (como caminhadas) é possível garantir uma saúde melhor.



As dietas recomendadas para a perda e manutenção de peso incluem:

- Dietas de baixa densidade energética;
- Dietas baixas em gorduras;
- Dietas baixas em carboidratos.

Remédios e outros tratamentos

Não podemos esquecer o efeito dos remédios para emagrecer, nos casos em que apenas as mudanças no estilo de vida não são suficientes para garantir a perda de peso e quando há incapacidade física para fazê-lo. Os remédios para emagrecer são indicados para pessoas com sobrepeso e obesas, com ou sem Diabetes, e podem ser classificados em 3 categorias:

- Medicamentos que mudam o metabolismo dos nutrientes;
- Medicamentos que diminuem o apetite;
- Medicamentos que aumentam o gasto energético.

Além disso, em casos muito extremos, onde todos os outros tratamentos tornam-se ineficazes, a cirurgia de estômago ou bariátrica garante um resultado mais longo da perda de peso. Tais procedimentos, contudo, envolvem um pequeno mas significativo risco e devem ser considerados apenas nos casos mais severos.

O Futuro

As epidemias de Diabetes e obesidade já representam o maior desafio da saúde pública do século XXI. Já não é mais possível ater-se apenas em estratégias preventivas que focam o indivíduo. São necessárias respostas que atinjam a população também.

Já que as causas principais para o desenvolvimento da obesidade e do Diabetes envolvem tanto a inatividade física quanto a alimentação, são necessárias medidas que ajam sobre estas duas vertentes. A epidemia de Diabetes e obesidade se desenvolveu apesar de décadas de esforços nacionais e locais para enfatizar o valor das dietas balanceadas como também da importância de atividades físicas diárias e moderadas.

A educação da saúde deveria também focar-se em outras medidas, como:

- Ensinar as crianças a experimentar diferentes atividades físicas;
- Providenciar ambientes urbanos que encorajem hábitos de vida saudáveis para todos;
- Ensinar hábitos alimentares saudáveis e providenciar alimentação nutritiva nas escolas;
- Monitorar o peso das crianças;
- Etiquetar a comida;
- Diminuir o tamanho das porções;



- Diminuir o preço das comidas saudáveis.

É importante estabelecer fortes sistemas e parcerias de saúde que habilitem governadores, a sociedade civil e o setor privado a avaliar e implementar novas políticas mais eficazes. Levando-se em conta o crescimento projetado da epidemia da obesidade e da incidência do Diabetes, devem ser estabelecidos sistemas que permitam a mensuração anual do Diabetes nas populações.

Já é bem tarde para se reverter este triste quadro, mas é possível fazer um esforço global para transformar as dietas, encorajar as pessoas a usar menos os transportes motorizados e promover esforços para restaurar a atividade física em nossa rotina diária.

O tempo para agir é agora!

