

Obesidade e Doenças crônicas não transmissíveis



Obesidade



É uma doença crônica, inflamatória e multifatorial, caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura corporal.

Doenças crônicas não transmissíveis



Também conhecidas como DCNT, são aquelas que se desenvolvem ao longo da vida, muitas vezes de forma lenta, mas que comprometem muito a qualidade de vida e apresentam grave risco ao indivíduo. Exemplos: Diabetes, Hipertensão arterial e doenças cardiovasculares.

Obesidade



O Vigitel faz parte das ações do Ministério da Saúde e é responsável por monitorar a frequência e a distribuição de fatores de risco e proteção para DCNT em todas as capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal.

O relatório Vigitel 2021 constatou que a população, no Brasil, ficou com o índice de obesidade em 22,35%, maior se comparado ao ano de 2019 (21,55%).

De acordo com o Atlas Mundial da Obesidade 2022, o país deve ter quase 30% de adultos obesos em 2030, o que representa mais de 1 bilhão de pessoas com obesidade.

Diante desses dados, percebe-se a importância de falar sobre esse assunto e de trazer ações para reduzir a obesidade.

Obesidade



Causas

Como mencionado anteriormente, a obesidade é uma doença multifatorial, ou seja, existem diversas causas. Contudo, a principal é a alimentação inadequada ou excessiva e a segunda causa mais importante que contribui para a doença é o sedentarismo.

Impactos na saúde

O acúmulo de gordura no organismo aumenta o risco de DCNT, como doenças cardiovasculares e diabetes. Além disso, a obesidade também pode trazer prejuízos nas relações pessoais, visto que essas pessoas são mais propensas à depressão e ansiedade.

Alimentação

A Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) tem por objetivo fornecer informações sobre a composição dos orçamentos domésticos, a partir da investigação de diversos pontos e, dentre eles, os hábitos de consumo das pessoas.

A POF 2018 indicou que alimentos in natura ou minimamente processados e ingredientes culinários processados vêm perdendo espaço para alimentos processados e, sobretudo, para alimentos ultraprocessados, se comparados aos valores dos anos anteriores.

Alimentação

O arroz e o feijão, por exemplo, itens básicos na alimentação do brasileiro, apresentaram queda de 37% e 52%, respectivamente, nas quantidades adquiridas para o consumo domiciliar, se comparados aos valores de 2003. Em contrapartida, os alimentos preparados e misturas industriais tiveram um aumento de 56% no mesmo período.

Essa pesquisa mostra que, em algumas regiões do país, as pessoas trocam cada vez mais os produtos in natura pelos ultraprocessados. Hábito que reflete na saúde da população, principalmente no aumento dos níveis de obesidade e da incidência de Doenças Crônicas Não Transmissíveis.

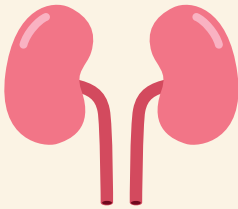
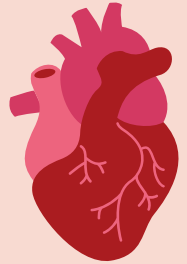
Doenças Crônicas Não Transmissíveis

As mais comuns causadas pela obesidade são:



Depressão

Doenças cardiovasculares



Doença Renal Crônica

Colesterol elevado

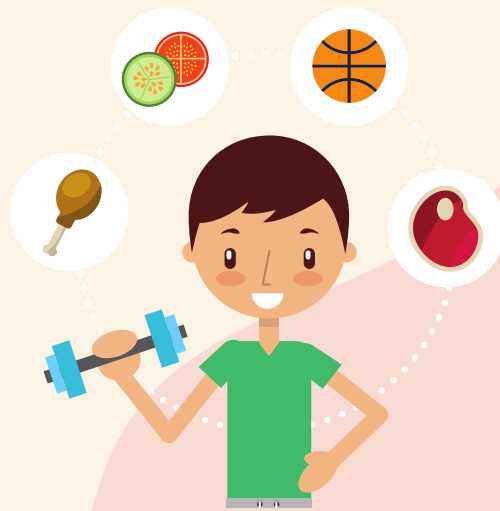


Hipertensão arterial

Diabetes mellitus



Tratamento



Adotar mudanças no estilo de vida, com uma dieta menos calórica aliada a exercícios físicos, ajuda a prevenir o excesso de peso e, conseqüentemente, as DCNT.

Mas lembre-se: esteja sempre acompanhado por um profissional da saúde para te orientar nessa mudança e para escolher o melhor tipo de tratamento para você!

Sempre cuide de você e da sua saúde!

Elaboração e informações:

DESAN - Departamento de Segurança
Alimentar e Nutricional

SEAB - Secretaria de Estado da Agricultura e
Abastecimento. Rua dos Funcionários, 1559-
80035-050 - Curitiba - PR
www.agricultura.pr.gov.br

Elaboração Técnica:

Flávia Edimara da Silva
Jéssica Renata Zacheski Serrato
Jackerson Conrado Mussolim Menequelli
Yohanna Alexia Amorim
consultas bibliográficas e elaboração do
texto.

Márcia Cristina Stolarski
concepção do folder, supervisão e revisão.

DESAN

DEPARTAMENTO DE SEGURANÇA
ALIMENTAR E NUTRICIONAL

PARANÁ



GOVERNO DO ESTADO
SECRETARIA DA AGRICULTURA
E DO ABASTECIMENTO