Mais da metade dos brasileiros está acima do peso

O brasileiro está engordando. Atualmente, quase seis a cada 10 brasileiros adultos estão acima do peso. Dados do Sistema de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas mostraram que, em 2021, 57,25% dos respondentes da pesquisa Vigitel estão com sobrepeso. A pesquisa Vigitel é anual e, em 2006, em sua primeira edição, os brasileiros nessa condição representavam 42,74% da população.

Entre aqueles que são considerados obesos (cujo Índice de Massa Corporal é superior a 30), o número praticamente dobrou em 15 anos: saiu de 11,86%, em 2006, para 22,35% da população, em 2021. Para a endocrinologista Andressa Heimbecher, da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia de São Paulo, estar acima do peso é apenas a ponta do iceberg. “O problema do ganho de peso é que ele vem, na maior parte dos casos, acompanhado de uma situação que se chama síndrome metabólica”, explica.

A síndrome metabólica gera o acúmulo de gordura na região do abdômen, aumenta os níveis de triglicerídeos, o que aumenta o risco de infartos, pode desenvolver diabetes e inflamações do fígado. “Além da própria sobrecarga em si que resulta em problemas articulares”, complementa a endocrinologista.

Diabetes

A quantidade de pessoas com diabetes também aumentou de forma expressiva. Hoje, 9,14% dos brasileiros possuem diabetes. Antes da pandemia, o índice era 2 pontos porcentuais menor. “Não foi só a Covid-19, mudanças de hábitos alimentares e o sedentarismo corroboraram com esse quadro”, pontua a médica. Em 2006, 5,66% da população tinha diabetes.

“O diabético custa muito para o sistema de saúde. Ele é aquele paciente que vai precisar mais de internações, que tem mais facilidade para inflamações e úlceras e, eventualmente, necessita de amputação”, observa Andressa Heimbecher. Levantamento do Ministério da Saúde mostrou que, em 2019, o número de internações por diabetes foi 136 mil, gerando um custo de R$ 98 milhões de reais.

Segurança alimentar

Para a nutricionista Camila Araújo, especialista em segurança alimentar, os índices de sobrepeso e obesidade já eram esperados. “A população está, a cada dia que passa, com menos tempo disponível para se dedicar a uma alimentação saudável. Isso tem feito as pessoas buscarem opções mais rápidas”, pondera.

Entre as opções, muitas vezes estão os alimentos ultraprocessados como bolachas ou macarrão instantâneo. “A gente pensa que é comida, mas não é comida de verdade. São formulações feitas de substâncias extraídas de alimentos. Esses alimentos ultraprocessados são ricos em açúcar, gordura e sal. É possível comer um alimento doce com concentrações de sal altíssimas”, explica Camila.

A nutricionista recomenda que “se desembale menos e se descasque mais”. Um dos indicadores da pesquisa Vigitel 2021 evidencia a mudança nos hábitos alimentares a partir da redução no consumo do tradicional arroz com feijão: enquanto, em 2006, 70,95% dos brasileiros comiam a mistura pelo menos cinco vezes por semana; em 2021, apenas 60,42% mantêm essa rotina. “A combinação traz fontes de nutrientes importantes como carboidratos, proteínas e minerais”, resume Camila Araújo. Ela recomenda que as famílias sigam as orientações do Guia Alimentar para a População Brasileira para a promoção de uma alimentação saudável com segurança alimentar.

Sobre a pesquisa

Há 15 anos, a pesquisa Vigitel é uma referência sobre a saúde dos brasileiros. Nesta edição, foram ouvidas 27.093 pessoas com 18 anos de idade ou mais entre setembro de 2021 e fevereiro de 2022. A pesquisa foi feita por telefone e abordou 40 variáveis para levantar informações sobre hábitos alimentares, prática de atividade física, presença de doenças crônicas como hipertensão, diabetes e obesidade. “É fundamental pra gente poder enxergar a saúde da nossa população. A gente sabe que o Brasil é um país carente de dados”, considera a endocrinologista Andressa Heimbecher.

Fonte: Brasil 61

https://territorionoticias.com.br/noticia/2053/mais-da-metade-dos-brasileiros-esta-acima-do-peso em 15/07/2025 17:45