



11/5/2009

Comida demais

Agência FAPESP – O que tem contribuído mais para a epidemia de obesidade: a ingestão excessiva de alimentos ou o sedentarismo? A questão vem sendo discutida há tempos, mas, segundo um estudo que acaba de ser divulgado, a culpa é principalmente do primeiro item.

Pesquisa compara papel do aumento na ingestão de alimentos e da diminuição de atividade física na epidemia da obesidade e conclui que consumo calórico é o grande responsável pelo problema (*divulgação*)

A pesquisa foi apresentada na sexta-feira (8/5) no Congresso Europeu de Obesidade. Segundo o trabalho, feito por um grupo internacional, o aumento na obesidade nos Estados Unidos desde a década de 1970 se deve quase que completamente ao aumento na ingestão de calorias.

De acordo com a Associação Europeia para o Estudo da Obesidade, o estudo inova ao examinar a questão das

contribuições proporcionais à epidemia de obesidade ao combinar relações metabólicas e dados epidemiológicos e agrícolas, entre outros.

“Há muitas sugestões de que tanto a redução da atividade física como o aumento na ingestão de calorias têm sido os principais vetores da obesidade. Mas, até agora, ninguém havia proposto como quantificar as contribuições relativas desses dois pontos”, disse Boyd Swinburn, diretor do Centro de Prevenção da Obesidade da Universidade Deakin, na Austrália, órgão que atua junto à Organização Mundial de Saúde.

“O novo estudo demonstra que o ganho de peso na população norte-americana parece ser explicado totalmente pela ingestão de mais calorias. Aparentemente, as mudanças nas frequências de atividades físicas têm um papel mínimo”, afirmou.

Os pesquisadores examinaram inicialmente 1.399 adultos e 963 crianças para determinar quantas calorias seus corpos queimam no total em circunstâncias normais.

Após obterem as taxas de queima de calorias de cada um dos voluntários, Swinburn e colegas calcularam quanto os adultos precisam comer de modo a que mantenham um peso estável e quanto as crianças necessitam para que estejam em uma curva de crescimento normal.

Em seguida, foi feita a análise de quanto os norte-americanos comem, por meio de dados nacionais da disponibilidade de alimentos (a quantidade de alimento produzida e importada menos o total exportado, desperdiçado e usado em animais ou em outras situações), desde a década de 1970.

A ideia era estimar qual seria o peso aproximado 30 anos depois levando em conta apenas a ingestão de alimentos. Para isso, também usaram dados de outro estudo nacional sobre o peso médio dos habitantes dos Estados Unidos.

“Se o aumento de peso real se mostrasse o mesmo que a estimativa havia apontado, isso implicaria que a ingestão de alimentos era a responsável. Se isso não ocorresse, significaria que mudanças na atividade física também tiveram papel importante”, disse Swinburn.

Os resultados mostraram que, em crianças, o peso estimado e o real eram exatamente o mesmo, indicando que o consumo calórico sozinho poderia explicar o aumento de peso médio observado no período.

“Para os adultos, estimamos que eles estariam em média 10,8 quilos mais pesados, mas o

aumento ficou em 8,6 quilos. Isso sugere que o excesso na ingestão de alimentos ainda explica o ganho de peso, mas que houve melhorias na atividade física nesses 30 anos que evitaram um crescimento ainda maior”, afirmou.

Segundo Swinburn, para que o peso médio retorne aos valores da década de 1970, seria preciso diminuir a ingestão calórica em cerca de 350 calorias por dia para crianças e em 500 calorias (um sanduíche grande) para adultos.

“Uma alternativa para atingir resultados semelhantes seria aumentar a atividade física em 150 minutos por dia para crianças e 110 para adultos. Realisticamente, embora a combinação dos dois fatores seja o ideal, o foco deve estar principalmente na redução da ingestão calórica”, disse.

O pesquisador enfatiza que a atividade física não pode ser ignorada como um importante fator para auxiliar na redução da obesidade e que deve continuar a ser promovida por conta de diversos outros benefícios à saúde

Entretanto, Swinburn destaca que as expectativas em relação ao que pode ser atingido por meio de exercícios devem ser diminuídas e as políticas públicas de saúde precisam ser dirigidas mais no sentido de encorajar a população a comer menos.