

BOLETIM ALIMENTAÇÃO

SAÚDE, MEIO AMBIENTE E OBESIDADE

4º EDIÇÃO - 04/2022



ELABORAÇÃO

EQUIPE DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL
SARAH S. NERI - ESTAGIÁRIA, UNB

O que é saúde?

“Um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente ausência de afecções e enfermidades.” (OMS,1946)

A partir dessa definição e dos saberes adquiridos durante a vida, percebemos que uma vida saudável vai além da ausência de doenças e se expande para um conjunto de fatores que quando em equilíbrio nos permite ser saudáveis. A nossa mente, corpo, cultura e condições socioeconômicas, interferem diretamente no nosso bem-estar.

Nossas escolhas individuais nos impulsionam ou nos afastam cada vez mais daquilo que consideramos uma vida saudável. Praticar exercícios, beber mais água, fazer exames preventivos, ter bons relacionamentos. Mas nessa caminhada, existem questões importantes que impactam a nossa saúde, mas que muitas vezes não temos controle sozinhos.

Você já parou para pensar nos impactos que as mudanças climáticas tem sobre os alimentos que consumimos?



Estilo de Vida

Embora o conhecimento sobre uma vida saudável esteja amplamente difundida nos dias de hoje, a partir da facilidade de acesso às informações, o crescimento da obesidade em âmbito mundial tem sido motivo de discussão. A urbanização, industrialização e consequente mudança de estilo de vida da população tem feito com que a obesidade surja cada vez mais cedo nos indivíduos. Além de colaborar com o sedentarismo, as mudanças no estilo de vida, impulsionaram as alterações climáticas que afetam diretamente a produção de alimentos (AOYAMA,2018).

ATÉ 2025 CERCA DE 2,3 BILHÕES DE ADULTOS ESTARÃO ACIMA DO PESO. (OMS)

NOS ÚLTIMOS 13 ANOS, AUMENTOU-SE EM 72% O NÚMERO DE INDIVÍDUOS COM OBESIDADE. (VIGITEL, 2019)

Obesidade

A obesidade é definida como uma condição na qual o indivíduo possui um excesso de adiposidade corporal, em níveis prejudiciais à saúde. Esse ganho de gordura pode estar associado a fatores ambientais, genéticos, comportamentais e sociais (FISBERG,2016).

A doença tem se transformado em uma das maiores preocupações da saúde pública nos últimos anos por aumentar o percentual de mortalidade e os riscos de desenvolver Doenças Crônicas não transmissíveis (DCNT's).

Segundo a Pesquisa Nacional de Saúde, entre 2003 e 2019 a porcentagem de indivíduos com obesidade com idade superior a 20 anos aumentou por volta de 14%. Os resultados também demonstraram que os casos de obesidade entre mulheres aumentou de 14,5% para 30,2% e entre os homens aumentou de 9,6% para 22,8%. (Pesquisa Nacional de Saúde,2019).

Em 2019, cerca de 41 milhões de pessoas estavam obesas no Brasil. As estimativas são de que em 2025 cerca de 700 milhões de pessoas estarão com obesidade em todo o mundo (ABESO,2019).

Obesidade Infantil

Embora a obesidade tenha se tornado uma questão de saúde pública e seja preocupante em todas as faixas etárias, é entre as crianças que o seu aumento necessita de maior atenção. O desenvolvimento da doença na infância têm maior probabilidade de se manter durante a vida adulta do indivíduo devido à complexidade do tratamento.

Além disso, o excesso de adiposidade está associado ao surgimento precoce de diversas doenças crônicas não transmissíveis como hipertensão e diabetes. Assim como entre os adultos, diversos fatores estão associados a esse aumento de casos, principalmente aqueles associados ao estilo de vida e à alimentação (FISBERG,2016).

EM APENAS QUATRO DECADAS, O NÚMERO DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES OBESOS NO MUNDO, SALTOU DE 11 MILHÕES PARA 124 MILHÕES (OMS,2017).



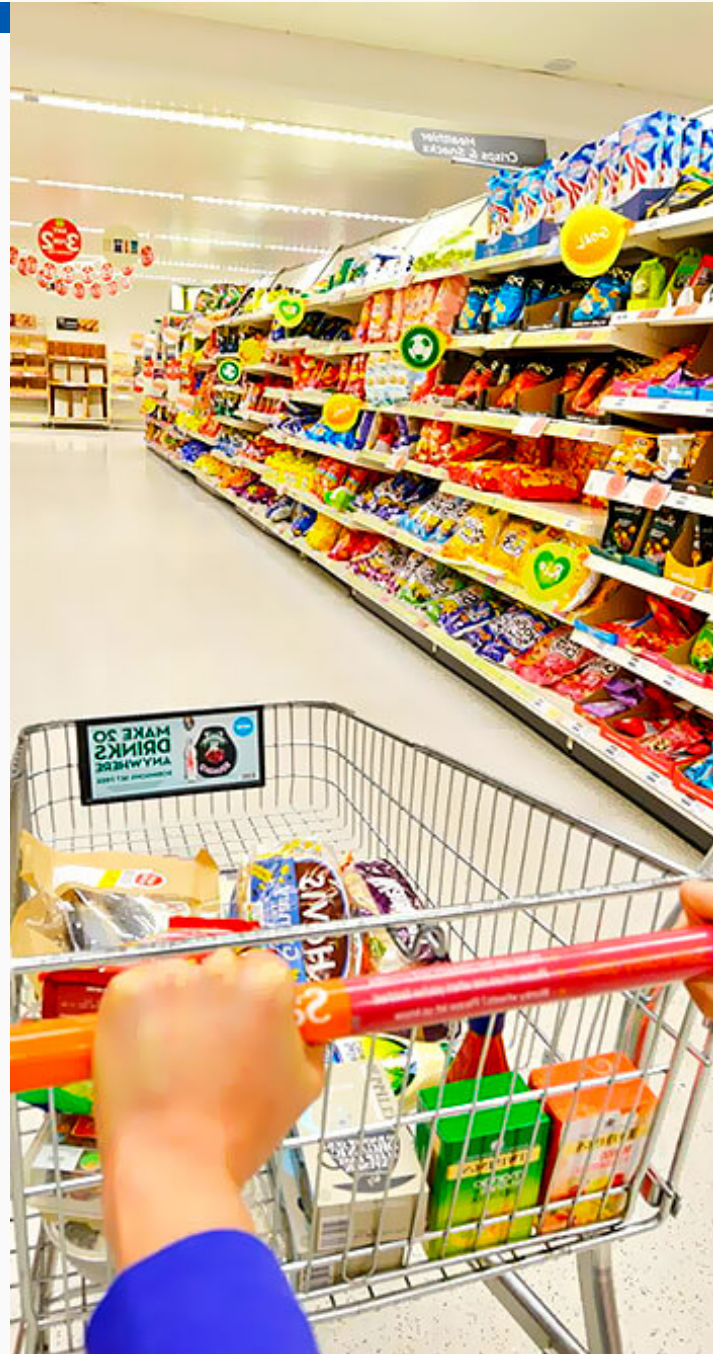
Meio ambiente e obesidade

As alterações climáticas como: ondas de calor, inundações, secas, aumento do nível dos mares e poluição atmosférica, podem ser um dos fatores para o aumento de casos de obesidade.

Por dependerem de clima e solos adequados para seu desenvolvimento, os alimentos in natura, especialmente os cereais, passam a ter uma queda na produção. Essa classe de alimentos, torna-se então, mais cara nos comércios.

Com os valores em alta, a população passa a buscar por alimentos de menor preço. Entre esses alimentos, destacam-se principalmente os ultraprocessados (Guia Alimentar para a população Brasileira, 2014). Esse grupo de alimentos, são caracterizados por possuírem altos níveis de açúcar e gordura em sua composição, o que os tornam densamente calóricos. Ao escolherem a carne, darão preferência às carnes gordas, de menor valor, em vez das magras que custam mais caro. Os alimentos in natura, passarão então a ocupar cada vez menos espaço em sua lista de compras.

Essa mudança nas escolhas alimentares, associado a um comportamento sedentário, são gatilhos para o aumento de casos de obesidade, principalmente entre as crianças, adultos jovens, fumantes, grupos de baixa renda e idosos frágeis (LAKE, 2012).



No Brasil

Folha

Preço de alimentos no mundo muda de patamar e não há perspectiva de baixar

O aumento de preços dos alimentos em 2008 foi provocado por queda de produção de milho e de soja nas safras 2007 e 2008 dos Estados Unidos.

1 dia atrás



G1

Veja como as mudanças climáticas podem impactar a produção de alimentos no Brasil

Redução da produtividade: o clima é responsável por 30% do desempenho da produção de alimentos. Períodos prolongados de seca podem prejudicar o...

9 de ago. de 2021



Práticas de EAN

Diabetes nas escolas

” No dia 12 de abril iniciou-se o curso Diabetes nas Escolas, criado a partir da parceria entre as Secretarias de Educação e Saúde do Distrito Federal. O objetivo da formação, com o apoio da Escola de Aperfeiçoamento do Sistema Único de Saúde (EAPSUS) é ampliar o apoio aos estudantes com diabetes enquanto estão presentes no ambiente escolar. O projeto é piloto, sendo inicialmente oferecido aos servidores da Coordenação Regional de Ensino de Taguatinga no primeiro semestre de 2022.”



INFORMATIVO

Jornada de Educação Alimentar e Nutricional

O Fundo Nacional de Desenvolvimento de Educação (FNDE), autarquia vinculada ao Ministério da Educação, realiza a 4ª edição do concurso “Jornada de Educação Alimentar e Nutricional (EAN)”. A iniciativa visa incentivar o debate e a prática de ações de EAN no ambiente escolar e dar visibilidade àquelas já desenvolvidas nas escolas públicas de educação infantil e do ensino fundamental, a fim de promover uma alimentação adequada e saudável e de prevenir a obesidade. A jornada é composta por quatro etapas, com os seguintes temas:

- Caminho percorrido pelo alimento: do campo à mesa da escola.
- Promoção da alimentação adequada e saudável: professores (as) em ação!
- Escolhas saudáveis para além da escola: o que aprendemos com o PNAE ?
- Resgate de tradições alimentares da família.

As ações de EAN são realizadas de forma contínua, durante o ano de 2022, finalizando no mês outubro para análise e divulgação dos resultados. As regionais que estão participando são: Recanto das Emas, Samambaia, Guará e Taguatinga.



Referências

Aoyama, Elisângela et al., Genética e meio ambiente como principais fatores de risco para a obesidade. *Brazilian Journal of Health Review*, 2018. PÁGINAS: 477 – 484.

Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e Síndrome Metabólica. mapa da obesidade, 2019.

Fisberg M.; Maximino P.; Kain J. E Kovalskys I. Obesogenic environment – intervention opportunities. *J Pediatr (Rio J)*. 2016;92(3 Suppl 1):S30–9.

Guia alimentar para a população brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. — 2. ed., 1. reimpr. — Brasília : Ministério da Saúde, 2014.

Lake, IR , Hooper, L. , Abdelhamid, A. , Bentham, G. , Boxall, AB , Draper, A. , ... Nichols, G. (2012). Mudanças climáticas e segurança alimentar: impactos na saúde em países desenvolvidos . *Perspectivas de Saúde Ambiental* , 120 (11), 1520