

# OMS estima que 1,9 bilhão de adultos tenham sobrepeso

No Brasil não é diferente. Nos últimos 35 anos a prevalência de obesidade subiu de 5,4% para 21% da população

**Maria Fernanda Ziegler**  
Da Agência FAPESP

A Organização Mundial da Saúde estima que 1,9 bilhão de adultos tenham sobrepeso, sendo 600 milhões com obesidade. Ainda assim, de acordo com estudos publicados na revista Lancet, nos últimos 30 anos nenhum país conseguiu elaborar estratégias para reverter a epidemia de obesidade de forma consistente.

No Brasil não é diferente. Nos últimos 35 anos a prevalência de obesidade subiu de 5,4% para 21% da população. De acordo com dados do Ministério da Saúde, a cada ano são 1 milhão de novos casos de obesidade no país e a cada 15 anos dobra a taxa de casos de obesidade.

Outros estudos mostram que, se a taxa de crescimento da obesidade continuar a mesma, o Brasil atingirá, em menos de 10 anos, o mesmo índice dos Estados Unidos, onde mais de 36% da população vive com sobrepeso ou obesidade.

“No Brasil, há um aumento maior da obesidade na população mais pobre, em comparação com a mais rica. É um problema que acomete todas as classes sociais, portanto sua prevenção interessa à população inteira”, disse Carlos Augusto Monteiro, professor da Faculdade de Saúde Pública da USP e coordenador da edição mais recente do guia alimentar para a população brasileira, durante a estreia do programa de TV Ciência Aberta, da Fapesp e da Folha de S.Paulo, no último dia 3.

Também participaram do programa Lício Velloso, professor do Departamento de Clínica Médica da Unicamp e coordenador do Centro de Pesquisa em Obesidade e Comorbidades (OCRC) – um Centro de Pesquisa, Inovação e Difusão (CEPID) financiado pela Fapesp – e a nutricionista especialista em comportamento alimentar Sophie Deram. A mediação do debate foi feita pela jornalista Sabine Righetti.

“Há um grande debate



Foto: Reprodução/Internet

Segundo o Ministério da Saúde, a cada ano são 1 milhão de novos casos de obesidade no país

se a obesidade em si já seria uma doença, além de ser um fator de risco para a hipertensão, diabetes e doenças cardiovasculares, por exemplo. O fato é que, para a Organização Mundial da Saúde, doença é toda condição com algum tipo de alteração funcional, estrutural ou mesmo comportamental que leva sofrimento ao indivíduo e a obesidade se encaixa em todos esses critérios”, disse Velloso.

Os especialistas atribuem essa epidemia a mudanças no padrão alimentar da população em geral, que nas últimas quatro décadas trocou a alimentação tradicional de cada país – composta principalmente por cereais, verduras e carnes – por alimentos ultraprocessados, ricos em gorduras saturadas que fazem o alimento durar mais.

Estudo realizado no OCRC mostrou que essa alteração no padrão alimentar tem consequências na região cerebral que regula a fome. “Mostramos que a ingestão de gordura saturada gera uma inflamação no hipotálamo, a região do cérebro que controla a saciedade, e os neurônios começam a não regular tanto a fome”, disse Velloso.

A boa notícia é que essa inflamação pode ser revertida. “Da mesma forma que o ácido graxo saturado inflama, o insaturado reverte”, disse.

Os especialistas destacaram que o fato de aumentar o consumo de gorduras saturadas e de açúcar e a redução na ingestão de fibras explica essa epidemia de obesidade.

“Na obesidade, individualmente, a genética é importante, mas fica difícil explicar essa epidemia global com uma causa genética. A epidemia é atribuída a um fator ambiental, essa abundância de alimentos. A atividade física se modificou [reduziu] nos anos 1960 e a epidemia começou nos anos 1980”, disse Monteiro.

Os participantes do programa destacaram que há muitos fatores associados à obesidade. “Predisposição todos têm, mas quem vai puxar o gatilho para a obesidade é o ambiente”, disse Sophie Deram.

Ela lembrou ainda que há uma forte questão comportamental associada à obesidade. “Estamos sempre buscando o vilão da obesidade. Essa busca levou a uma confusão de informações. Para a academia, é importante saber, mas para a população fica difícil saber quando o ovo é bom ou

ruim, por exemplo. Isso gera uma infinidade de dietas restritivas que, no fim, vão alterar a percepção de fome do indivíduo”, disse.

Tanto que, de acordo com Deram, a grande maioria das pessoas que fazem dieta retorna ao peso inicial depois de dois anos. “Não é uma questão de empenho. É o cérebro que controla tudo, inclusive a saciedade. Ele reage ao estresse da dieta restritiva e liga um mecanismo de adaptação que aumenta o apetite e diminui o metabolismo. Por isso não dá certo”, disse.

Para Velloso, os programas contra a obesidade precisam trabalhar o comportamento. “Em vez de enfatizar a perda de peso, enfatizar a manutenção do peso e a qualidade de vida”, disse.

O coordenador do OCRC explicou que existem dois tipos de fome: a homeostática e a hedônica. A primeira está relacionada ao hipotálamo e serve como um alerta para a baixa de energia. Já a segunda está ligada ao sistema límbico e às emoções.

“Fazer dieta restritiva aumenta a vontade da fome hedônica. Vimos isso em ratos que, quando acabam a dieta, buscam ingerir gordura”, disse Deram.

**Iúri**  
**Moreira**

[iurimoreira.imprensa@gmail.com](mailto:iurimoreira.imprensa@gmail.com)

Fotos: Divulgação



## Smart TVs na mira dos hackers

O tempo em que nossos televisores só podiam transmitir programação televisiva chegou ao fim. Atualmente, esses aparelhos fazem streaming de vídeo e áudio, possibilitam jogar, navegar online, baixar e usar aplicativos – tudo graças à conexão com a internet. Isso leva a uma pergunta chave: você está seguro perto da sua Smart TV? O fato é que muitos usuários ainda não se sentem seguros com a Internet das Coisas (IoT). De acordo com pesquisa da empresa de segurança ESET, 96% dos entrevistados acreditam que as informações coletadas pelos dispositivos IoT podem ser roubadas por cibercriminosos. O country manager da ESET no Brasil, Camillo Di Jorge, ressalta que essa preocupação é legítima. “Ataques contra Smart TVs são uma realidade, geralmente ocorrem sem qualquer necessidade de acessar fisicamente o dispositivo ou mesmo sem a interação com o usuário”, explica.

Em 2013, pesquisadores demonstraram que, ao explorar falhas de segurança em alguns modelos de TV com conexão à internet, era possível ativar a câmera e o microfone internos remotamente. E não só eles poderiam transformar essas TVs em dispositivos capazes de ouvir e observar, mas também poderiam assumir o controle de aplicativos de redes sociais incorporados para publicar informações em nome do usuário e acessar arquivos.

Os malwares também podem encontrar uma maneira de entrar em uma Smart TV para transformá-la em um dispositivo de espionagem. Neste vetor de ataque, também comprovadamente muito fácil de ser executado, os atacantes podem criar um aplicativo legítimo antes de iniciar uma atualização maliciosa que seria automaticamente baixada para uma Smart TV contendo um microfone interno.

### Facebook

O Facebook coleta informações não apenas de seus usuários, mas também de outras pessoas sem perfil na plataforma. A revelação foi feita pelo presidente da companhia, Mark Zuckerberg, durante audiência da Comissão de Energia e Comércio da Câmara de Representantes dos Estados Unidos (órgão similar à Câmara dos Deputados brasileira), convocada para discutir a responsabilidade da companhia na garantia da privacidade na internet. O fundador da rede social foi questionado por parlamentares sobre a coleta de registros de pessoas fora da plataforma, criando os chamados “perfis sombra”. “Você disse que todo mundo controla dados, mas você está coletando informações de pessoas que não estão nem cadastradas. O Facebook tem perfis de pessoas que nunca assinaram a plataforma?”, indagou o deputado Ben Luján. “Temos dados de pessoas não cadastradas por razão de segurança”, admitiu Zuckerberg.

### Data engineering

A CESAR School abre inscrições para o curso de extensão em Data Engineering. Criado em parceria com a In Loco, o curso tem como objetivo desenvolver as habilidades necessárias para que profissionais possam extrair valores dos dados, além de insights que impactem em seus resultados. As aulas começam no dia 11 de Maio de 2018. O investimento é de R\$ 2.890,00 e as inscrições podem ser feitas em [www.cesar.school](http://www.cesar.school).

### Xperia

A Sony anunciou o lançamento no Brasil do smartphone Xperia XA2 Ultra. O modelo conta com tecnologia de câmera Sony, design elegante, alto desempenho e estará disponível na cor preta. A pré-venda começa dia 17/4, na Sony Store Online ([www.sony.com.br/loja](http://www.sony.com.br/loja)), e o valor será R\$ 2.399,00.

### Tela grande

A Samsung lançou uma ação para sua linha de TVs 4K de tela grande – a Promoção Telas Grandes Samsung. Na compra de uma TV 4K de 65”, 75” ou 82”, o consumidor ganha até 50% de desconto em um dos diversos produtos participantes, como TV 4K de 49” ou 50”, smartphone Galaxy A8, notebook Essentials E21 ou E34, máquina Lava & Seca ou o refrigerador.

## Obesidade infantil e restrição de propaganda

A obesidade é vista como um fator de risco para diversas outras doenças, como o diabetes, a hipertensão, doenças cardiovasculares e alguns tipos de câncer. A associação da obesidade com essas doenças a torna uma doença com um aspecto maior ainda de comprometimento da saúde do indivíduo.

“Pequenos ganhos de peso acarretam grandes riscos de desenvolver diabetes e outras doenças. Portanto quando se fala em obesidade estamos falando de múltiplas doenças”, disse Velloso.

No Brasil, os dados de obesidade infantil são surpreendentes. Há 45 anos um terço das crianças sofria de desnutrição infantil. Hoje, um terço das crianças tem sobrepeso ou obesidade. “Isso não tem uma explicação clara, mas é um problema grave, pois as

crianças já desde muito pequenas vão fazer dietas com restrição, terão insatisfação com o próprio corpo. Isso afeta muito a infância”, disse Deram.

A obesidade infantil ocorre justamente na fase da vida em que há o maior gasto energético, usado para o crescimento da criança. “O ambiente mudou tanto que até as crianças sucumbiram. Para ter uma ideia, uma refeição tradicional tem em média 1,4 Kcal/grama. Já um fast food tem 3 Kcal/grama. A mudança no ambiente alimentar é absurda”, disse Monteiro.

Velloso ressalta o aspecto do tempo na obesidade. “Quanto mais tempo a criança permanecer obesa, mais difícil será voltar ao peso e mais ela vai desenvolver doenças”, disse.

Para Monteiro, é preciso que os

alimentos ultraprocessados sejam tratados como o tabaco e a bebida alcoólica. “Não estou falando em proibir, mas em restringir o marketing”, disse.

Ele ressaltou que o custo da obesidade no Brasil é de 2,4% do Produto Interno Bruto (PIB), enquanto menos de 1% do PIB é gasto em ciência. “Do ponto de vista da carga de doença no Brasil, a obesidade é o primeiro fator. É muito mais que o tabagismo, por exemplo. É possível economizar recursos e o sofrimento, mas para isso é preciso haver políticas públicas”, disse.

Entre as medidas destacadas pelo pesquisador estavam: imposto de alimentos ultraprocessados, restrição de propaganda e rotulagem nutricional como é feita no Chile, que destaca os riscos dos alimentos.