justNews
a partilhar informação desde 1981

27 de julho de 2014

http://justnews.pt/noticias/ambientes-obesogenicos

Ambientes obesogénicos

Liliana Gomes
Médica interna de Saúde Pública, a realizar estágio na Divisão de Epidemiologia e Vigilância

Liliana Gomes
Médica interna de Saúde Pública, a realizar estágio na Divisão de Epidemiologia e Vigilância

A obesidade é um grave problema de saúde pública a nível mundial, estimando-se que, só em Portugal, cerca de um milhão de adultos sejam obesos e que 3,5 milhões sofram de pré-obesidade.

Sendo uma doenca multifatorial, é sobejamente conhecida a importância dos estilos de vida (ex. alimentação e falta de atividade física) no desenvolvimento da mesma. Contudo, tem surgido investigação acerca do papel dos ambientes obesogénicos (ambientes que facilitam o consumo de comida hipercalórica e pobre em nutrientes e que favorecem o sedentarismo e níveis aumentados de excesso de peso e obesidade) na indução da alteração do comportamento alimentar dos indivíduos nas sociedades atuais.

Assim, há evidência de que:

• A disponibilidade e o fácil acesso à habitualmente designada comida rápida e aos alimentos hipercalóricos (fritos e doces) condicionam o aumento do seu consumo, particularmente se os estabelecimentos desta comida estiverem próximos do local de trabalho, da escola, da habitação ou nas rotas de deslocação entre eles;

• Quanto maior o número deste tipo de estabelecimentos mais elevado é o consumo deste género de comida, o que resulta num maior Índice de Massa Corporal (IMC), e maior é a probabilidade de desenvolver obesidade.

Apesar de ser necessário realizar estudos adequados à realidade portuguesa, parece ser clara a importância de encontrar soluções para esta situação. Uma das formas é aconselhar as pessoas a levarem de casa alguma comida de fácil transporte, sandes, fruta, iogurtes que tornem desnecessário recorrer à comida hipercalórica.

DGS desde 1899
Direção-Geral da Saúde

JornalMédico
Artigo publicado na edição de julho do Jornal Médico.