



OBESIDADE E ATIVIDADE FÍSICA

O Ministério da Saúde divulgou, em abril de 2015, os últimos dados com a relação à obesidade no país obtidos pela VIGITEL.

A VIGITEL — Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico — é um estudo feito por inquérito telefônico em 26 estados e no Distrito Federal. Com milhares de pessoas entrevistadas, é uma importante fonte de informações para o desenvolvimento de políticas públicas de saúde preventiva.

Os números da VIGITEL são alarmantes e demonstram um aumento global do sobrepeso em relação aos últimos anos.

52,4% da toda população brasileira está acima do peso. Houve um aumento de 23% de obesos nos últimos nove anos. Significa dizer que, a cada dois brasileiros, um está acima do peso ideal.

A pesquisa também separou o sobrepeso por faixa etária:

- 🌐 De 18 a 24 anos: 38% estão acima do peso
- 🌐 De 35 a 44 anos: 58,6% estão acima do peso
- 🌐 De 45 a 54 anos: 61,6% estão acima do peso
- 🌐 De 55 a 64 anos: 61,8% estão acima do peso

Fica bastante evidente que os mais velhos estão mais acima do peso. Esse dado tem relação com a diminuição do metabolismo com o passar dos anos. No entanto, também está diretamente relacionado à prática esportiva e à atividade física de modo geral.

A Organização Mundial de Saúde divulgou alerta de que 3,2 milhões de mortes no ano seriam evitadas com a prática de atividade física regular.

O sedentarismo e a obesidade são fatores importantes de risco cardiovascular. Em outras palavras, fazer atividade física (pelo menos 30 minutos diários) previne a obesidade e diminui os riscos de se ter um Acidente Vascular Cerebral ou um Infarto do Miocárdio.