

O Avanço das doenças crônicas não transmissíveis em nosso país.

Inúmeras alterações no estilo de vida das populações desde a década de 60 acarretaram em aumento progressivo nas taxas de sobrepeso e obesidade, com conseqüente crescimento das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). Tais doenças são consideradas uma ameaça que aflige cada vez maior número de crianças e adolescentes, famílias e comunidades, sendo responsáveis por 60% das mortes que ocorrem no mundo.

As doenças crônicas incluem as doenças cardiovasculares, alguns tipos de câncer, doenças respiratórias crônicas e diabetes. Dos 58 milhões de óbitos ocorridos mundialmente em 2005, aproximadamente 35 milhões foram causados por DCNT.

A grande maioria dos óbitos causados por doenças crônicas em todas as idades e em todas as partes do mundo tem determinantes comuns e modificáveis. Esses fatores incluem: dietas não saudáveis e o sedentarismo.

Um quinto da população mundial encontra-se na adolescência – período da vida entre 10 e 19 anos, sendo que cerca de 85% dos adolescentes vivem em países em desenvolvimento. Acredita-se que, em 2025, teremos 1,13 bilhões de jovens no mundo.

Durante a adolescência, as preferências pessoais se sobrepõem aos hábitos aprendidos em casa, de modo que os jovens progressivamente tomam o controle sobre o que, onde e como comem e em que tipos de atividade, sedentária ou ativa, envolvem-se. Os hábitos alimentares mais freqüentemente observados são os consumos de lanches nas redes de fast food, bem como de salgadinhos do tipo snacks e outros tipos de comidas com alta densidade energética; ingestão reduzida de frutas, legumes e verduras; ingestão excessiva de guloseimas e outros alimentos de baixo valor nutricional entre as refeições principais; assim como a omissão de refeições, particularmente do café da manhã.

Assim, esta fase pode propiciar a adoção de certos comportamentos alimentares e de atividade física que, se mantidos, poderão levar ao sobrepeso e posteriormente à obesidade.

Por outro lado a adolescência também pode ser uma oportunidade para corrigir os erros de desenvolvimento de hábitos saudáveis de vida, excessos nutricionais e sedentarismo originado precocemente na infância. Além disso, podem-se moldar e consolidar comportamentos alimentares e de estilo de vida saudáveis, prevenindo e

postergando o surgimento de doenças crônicas.

Diante desta realidade com a difusão maciça dos sistemas midiáticos de utilização mundial (televisão e internet), observa-se que se por um lado aumentou o número de programas e sites informativos sobre nutrição e alimentação, por outro, tem-se o marketing alimentício na televisão e internet promovendo o aumento da baixa qualidade nutricional desses alimentos.

Dessa forma, práticas educativas implementadas por equipes multidisciplinares que conscientizem a população da importância da prática de atividade física regular e da alimentação saudável devem continuar sendo um dos componentes prioritários nas estratégias de Saúde Pública, a fim de deter o avanço da obesidade e outras doenças crônicas não transmissíveis em nosso país.

Texto elaborado por: Anna Helena Pedreira de Freitas - Nutricionista