

Obesidade e sua influência sobre as doenças relacionadas ao diabetes



O problema da obesidade tem alcançado **proporções epidêmicas no mundo todo**. O excesso de peso é caracterizado por um índice de massa corporal (IMC, o parâmetro usado para medir a relação entre peso e altura) acima de 24 kg/m². O Brasil registra IMC de 25,8 entre os homens e de 26 entre as mulheres.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), um IMC de 30 significa obesidade e um índice acima de 30 é considerado obesidade severa. Em 28 anos, o IMC aumentou tanto entre homens, como em mulheres. **No planeta, 1,46 bilhão de adultos registram sobrepeso**. A obesidade quase dobrou, afetando 205 milhões de homens e 297 milhões de mulheres, ou seja, 9,8% dos homens e 13,8% das mulheres.

Um estudo publicado em 2010 pela Comissão Europeia e pela Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Econômico (OCDE) mostra que **mais de 50% dos adultos e uma em cada sete crianças na União Europeia são obesas ou têm excesso de peso**. O Reino Unido lidera o ranking de países com o índice mais elevado nos adultos (24.5%), seguido da Irlanda (23%) e de Malta (22.3%). Apesar de estar na lista como o 26º país, dos 31 analisados, a Holanda conta com um índice de 11,1%, o que já vem gerando preocupação para o governo.

Como forma de conter o aumento da obesidade, cada vez maior no país, a Universidade de Maastricht, na Holanda, coordena um estudo sobre a “epidemia”. Segundo o coordenador da pesquisa, o médico internista (especialidade médica que trata de pacientes adultos, atuando principalmente em ambiente hospitalar) Ronald Henry, o intuito é obter todas as informações sobre **a relação entre obesidade e sua influência sobre as doenças relacionadas ao diabetes**.

O médico conta que criou um “centro de pesquisa”, composto por médicos, pesquisadores e equipamentos modernos que medem diariamente a pressão arterial, sangue, glicose, índice de massa corpórea, nível de triglicérides, realiza exame de imagens, entre outros, em mais de 10 mil voluntários. “Metade dos participantes tem diabetes tipo 2. Os voluntários respondem a questionários sobre hábitos alimentares e praticam exercícios no local, além de levarem para casa um aparelho eletrônico para fazer suas próprias medições diariamente”, explica.

Henry observa que os pacientes **serão acompanhados por 10 anos** para determinar como a obesidade associada a outras doenças pode influenciar a morbidade e mortalidade de pacientes com diabetes e como poderemos prevenir a doença. “O que já sabemos é que o conforto da vida moderna está nos matando, por nos levar a uma vida sedentária. Nos movimentamos cada vez menos, passamos muito tempo em frente ao computador, o que pode parecer simples, mas nos leva a fazer menos exercícios”, descreve o médico.

Para o coordenador da pesquisa, outro fator importante é a questão dos **hábitos alimentares**, que vêm mudando ao longo dos anos. A recomendação era fazer três refeições por dia. Hoje, segundo estudos oficiais da área de nutrição, também é recomendável ter dois lanches entre as refeições. "Isso fez com que as pessoas passassem a comer mais lanches, que nem sempre são saudáveis", comenta.

Henry explica que a comida mudou. Os alimentos processados têm duas características essenciais: de alta densidade calórica e baixo valor nutricional. "Muitas pessoas não fazem o esforço para cozinhar todos os dias, principalmente porque eles não têm tempo. Isso tudo chega a um denominador comum: ao comer mal e permanecer estático, você fica mais gordo, tem mais complicações na saúde, adquire doenças crônicas e pode morrer por essas doenças ", adverte.

Fonte: Agência Gestão CT&I