

Para pesquisadores, pouco exercício físico é responsável pela obesidade



Especialistas de diferentes áreas científicas e países dedicados ao estudo do aumento da obesidade no mundo declararam que **a diminuição da prática de exercício físico na sociedade atual é uma das responsáveis pelo aumento do peso corporal** em todo o planeta. Foi o que foi discutido durante o 5º Congresso Internacional de Atividade Física e Saúde Pública, que está sendo realizado até o dia 11, no Rio de Janeiro.

Durante uma sessão intitulada "O que está causando o aumento do peso corporal no mundo todo?", o pesquisador da Universidade da Carolina do Sul, Steven N. Blair, assegurou que para combater a obesidade é necessário encontrar o **equilíbrio entre a dieta e o exercício praticado**.

Neste sentido, declarou que geralmente se observa muito a alimentação, mas "é importante ver o outro lado da balança e não só a dieta".

Blair comentou que "não se costuma mencionar a atividade física" na hora de prevenir a epidemia de obesidade, enquanto se sabe que "os americanos comem 1.900 calorias a mais por dia do que deveriam".

Por isso destacou a necessidade de "estar preocupado para a queima de calorias e também por seu consumo".

O pesquisador americano destacou que parte do problema se explica porque nas sociedades atuais houve uma mudança no paradigma de comportamento com o aumento de empregos dedicados aos serviços e à diminuição de outros, como os agrícolas ou industriais, que requerem maior **gasto energético**.

Além disso, salientou que as mudanças em outros modelos de comportamento, como o **uso de carros ou transporte público** ao invés de caminhar ou pedalar no dia a dia, tiveram um forte impacto no aumento da obesidade.

Já a pesquisadora e especialista em medicina esportiva, Sandra Mahecha Matsudo, comentou sua experiência no Estado de São Paulo, onde, à frente de um grupo de cientistas, implementa o programa "Agita", destinado a aumentar a atividade física entre os cidadãos.

Com este programa leva a colégios e postos de trabalho a mensagem que 30 minutos de atividade física por dia, não só de esporte, são fundamentais para melhorar a vida de uma pessoa. Além disso, Sandra comentou que também é importante "diminuir o tempo que passamos sentados".

Por sua vez, a professora do departamento de Ciências da Alimentação e Nutrição da Universidade de

Minnesota, Joanne Slavin, analisou o lado do equilíbrio energético observando algumas das necessidades alimentícias.

Neste sentido assegurou que "não há uma dieta perfeita" e assinalou que é necessário ingerir nutrientes com base nas calorias que cada corpo necessita.

Slavin disse que para determinar uma dieta também é importante observar o tipo de padrões culturais existentes na hora de ingerir alimentos assim como considerar os custos alimentícios, a disponibilidade de produtos e as preferências pessoais.

O ciclo de conferências foi fechado pelo professor colombiano de Medicina Interna e Esportiva, John Duperly, que abordou também o papel da dieta na hora de combater a obesidade.

Duperly apontou que existe uma tendência global de aumentar a ingestão de calorias, mas ressaltou que ainda existe um terço da população mundial que sofre com alimentação precária, algo que, em sua opinião "não podemos esquecer", apesar da epidemia global de obesidade.

Fonte: EFE