

Sobrepeso e obesidade leve aumentam longevidade

Aqueles quilinhos a mais podem ser considerados indícios de boa saúde, logo, de vida longa. De acordo com uma síntese de 97 estudos abrangendo 3 milhões de participantes no mundo inteiro, pessoas com excesso de peso e obesos moderados vivem um pouco mais do que aquelas com peso normal. Em contrapartida, a obesidade mais elevada aumenta significativamente o risco de morte. A análise foi publicada na edição desta semana do *Journal of the Medical American Association*.

O estudo sugere várias hipóteses para explicar o paradoxo, como os efeitos benéficos de maiores reservas de energia no corpo e o fato de que os obesos costumam procurar mais tratamento médico. De acordo com os pesquisadores, indivíduos cujo índice de massa corporal (IMC) está entre 25 e 30, considerados **obesos leves**, têm um risco de morte 6% menor do que os de peso normal, com IMC de 18,5 a 25. Contudo, para os que sofrem de **obesidade moderada**, estabelecida com IMC de 30 a 35, o risco de mortalidade é de 5% em comparação aos que não enfrentam a obesidade. Mas, para os obesos graves, com IMC maior que 35, o risco de mortalidade aumenta em 29% se comparados com indivíduos que não têm problemas com a balança.

"Pequenos excessos de tecido adiposo poderiam fornecer reservas de energia para certas doenças (...) e trazer outros efeitos benéficos que devem ser considerados à luz dessa pesquisa", escreveram, em um editorial que acompanhou a publicação do artigo, Steven Heymsfield e William Cefalu, do Pennington Biomedical Research Center, em Baton Rouge, na Louisiana.

A líder da pesquisa, Katherine Flegal, do Centro de Controle e Prevenção de Doenças (CDC), publicou estudo controverso em 2005 indicando uma ligação entre o excesso de peso e a maior longevidade. Dessa vez, a análise concentrou-se em um número muito maior de dados. Thomas Frieden, diretor do CDC, no entanto, pondera que "não há dúvidas de que ser obeso não é saudável, pois aumenta o risco de diabetes na vida adulta, de doenças do coração, de câncer e de muitos outros problemas de saúde". Segundo as estatísticas do CDC, um terço dos adultos são considerados obesos nos Estados Unidos. No Brasil, a taxa de obesos é de 15,8%, de acordo com o Ministério da Saúde.

Fonte: Estado de Minas