

[Home](#)

NEWS

[<< Back](#)

A prevenção e a saúde pública

08/12/2015 at BRAZILIAN BUSINESS

[Tweet](#)

Por Gilberto Ururahy, diretor-médico da Med-Rio Check-up e presidente do Comitê de Saúde da AmCham Rio*



Aprender a cuidar da própria saúde deveria fazer parte da grade curricular das escolas brasileiras. Nossas crianças estão seguindo cada dia mais a cartilha de um estilo de vida inadequado, adotado com o consentimento dos pais e o silêncio das autoridades públicas.

Os hábitos alimentares inapropriados, além da falta de atividade física, geram uma combinação que provavelmente resultará em doenças crônicas como obesidade, diabetes, as cardíacas e a hipertensão arterial e no consequente aumento dos gastos em saúde pública.

Um problema que surge precocemente: estudo realizado em nossas clínicas de medicina preventiva, com cem adolescentes, mostrou que 10% sofriam com pressão alta, 20% apresentavam níveis elevados de colesterol e 45% se encontravam acima do peso corporal ideal.

Alguns países já despertaram para essa questão. O governo americano decidiu que todos os produtos com gordura trans serão banidos do mercado até 2018. Já a França mirou nas bebidas açucaradas, como os refrigerantes, e hoje é raro vê-los sendo servidos. O Brasil, no entanto, continua indiferente à evolução dos números. Pesquisa recente do IBGE alerta que o excesso de peso já atinge 52,5% dos adultos do País. Essa taxa, nove anos atrás, era de 43%. Já o percentual de crianças entre 5 anos e 9 anos chega a 33,5%. Nesse ritmo, como estarão os nossos futuros adultos na próxima década?

É hora de termos uma política pública nacional com foco na alimentação infantil combatendo o cardápio de pizzas, hambúrgueres, frituras e refrigerantes. Em cada lata, garrafa ou copo estão concentrados, além de água e gás carbônico, componentes químicos como antioxidantes, corantes, acidulantes e conservantes. O toque final fica por conta do açúcar, cerca de 10% em relação à massa total. Resultado dessa combinação: valor nutricional nulo. O exagero de açúcar deixa a pessoa irritadiça e a cafeína funciona como um potente estimulante. O mesmo produto na versão zero substitui a ação calórica do açúcar por elementos químicos cancerígenos.

Em paralelo, o estímulo à atividade física é frágil. Apesar de o País receber em dois anos os maiores eventos esportivos do mundo, a prática de exercícios no dia a dia dos nossos jovens é pequena.

Todos esses fatores geram um ciclo de estimulantes-calmantes que tende a se propagar pela vida adulta. Pais e professores recorrem a psicólogos e medicamentos para entender e tentar melhorar o comportamento de crianças diagnosticadas como hiperativas, desatentas e com alteração do sono. Até onde a ingestão de produtos inadequados influencia esse padrão? Um estudo da Escola de Saúde Pública de Yale revelou que estudantes consumidores de bebidas muito açucaradas ou energéticas são 66% mais suscetíveis a sintomas de hiperatividade e desatenção.

Cabe chamar a atenção da população com campanhas educativas e de alertas em rótulos de bebidas e alimentos, divulgando os percentuais de gordura, álcool e açúcar. Algo semelhante ocorreu em 2002. As embalagens de cigarro, então associadas à elegância, passaram a estampar imagens reais advertindo para as consequências do vício. A campanha antitabagismo tomou fôlego e reduziu em 30,7% o percentual de fumantes na população, além de conscientizar as novas gerações.

São iniciativas que se impõem às autoridades do nosso País e que farão bem à saúde do brasileiro. A criança que se alimenta à base de bebidas açucaradas e fast food e não pratica esportes será o adulto que mais provavelmente sofrerá com problemas cardíacos, diabetes e hiperatividade. No futuro, teremos que tratar da doença. Por enquanto, podemos cuidar da saúde. Muito melhor, não?

* Os artigos assinados são de total responsabilidade de seus autores, não representando necessariamente a opinião dos editores e da Câmara de Comércio Americana do Rio de Janeiro.