

**Doenças crônico-
degenerativas e obesidade:
Estratégia mundial sobre
alimentação saudável,
atividade física
e saúde**

©2003. Organização Pan-Americana da Saúde /
Organização Mundial da Saúde.

É permitida a reprodução parcial ou total desta obra desde que citada a fonte e não seja para venda ou qualquer fim comercial.

Tiragem: 2.000 exemplares

Projeto Gráfico e Diagramação:
Formatos Design

Revisão de Texto:
Alessandro Ferreira Soares

Esse documento é baseado em fichas informativas publicadas na home page da OMS – Genebra (<http://www.who.int/hpr/gf.facts.shtml>) como material da Estratégia Mundial Sobre Alimentação Saudável, Atividade Física e Saúde.

Organização Pan-Americana da Saúde.

Doenças crônico-degenerativas e obesidade: estratégia mundial sobre alimentação saudável, atividade física e saúde. / Organização Pan-Americana da Saúde. - Brasília, 2003.

60 p.: il.

1. Promoção da saúde - Educação. 2. Doenças crônico-degenerativas - Fatores de risco. 3. Obesidade - Fatores de risco. I. Organização Pan-Americana da Saúde. II. Título.

NLM: WA 590

Sumário

Estratégia Mundial sobre Alimentação Saudável, Atividade Física e Saúde	5
Doenças Crônicas	11
Atividade Física	19
Obesidade e Excesso de Peso	27
Câncer	35
Diabete	43
Doenças Cardiovasculares (DCV)	51

**Estratégia Mundial
sobre Alimentação Saudável,
Atividade Física
e Saúde**

Estratégia Mundial sobre Alimentação Saudável, Atividade Física e Saúde

FATOS:

- **As doenças crônicas figuram como principal causa de mortalidade e incapacidade no mundo, responsável por 59% dos 56,5 milhões de óbitos anuais. São os chamados agravos não-transmissíveis, que incluem doenças cardiovasculares, diabetes, obesidade, câncer e doenças respiratórias.**
- **Os fatores de risco que mais contribuem para as doenças crônicas são obesidade, alto nível de colesterol, hipertensão, fumo e álcool.**
- **Uma mudança nos hábitos alimentares, na atividade física e no controle do fumo resultaria num impacto substancial para a redução das taxas dessas doenças crônicas, muitas vezes num período de tempo relativamente curto.**

As doenças crônicas representam a principal causa de mortalidade e incapacidade no mundo inteiro, principalmente doenças cardiovasculares, diabete, obesidade, câncer e doenças respiratórias. Gradativamente, o problema afeta as populações dos países desenvolvidos e em desenvolvimento. Isso é reflexo das grandes mudanças que vêm ocorrendo no estilo de vida das pessoas no mundo, sobretudo nos hábitos alimentares, nos níveis de atividade física e no fumo. A nova rotina adotada pelas pessoas é fruto dos processos de industrialização, urbanização, desenvolvimento econômico e crescente globalização do mercado de alimentos.

Essas enfermidades, também chamadas de agravos não-transmissíveis, são responsáveis por 59% dos 56,5 óbitos anuais e 45,9% da carga global de doença. Boa parte dos óbitos (17 milhões) é causada por doenças cardiovasculares, sobretudo cardiopatias e acidentes

vasculares cerebrais. De acordo com o *Relatório sobre a Saúde do Mundo 2002*, da OMS, os principais fatores de risco são obesidade, hipertensão arterial, alto nível de colesterol, consumo de álcool e de tabaco. Eles representam as principais causas dessas doenças. Muitas vezes, as pessoas apresentam mais de um fator, o que agrava ainda mais sua situação clínica.

É cientificamente comprovado que uma mudança nos hábitos alimentares e na atividade física pode influenciar fortemente vários desses fatores de risco na população. À luz desse quadro, a OMS adota um enfoque abrangente de uma Estratégia Mundial sobre Alimentação Saudável, Atividade Física e Saúde, conforme mandato da Assembléia Mundial da Saúde de maio de 2002. Trata-se de um trabalho de prevenção para grupos populacionais de todo o mundo, que está sendo desenvolvido desde 2002 para ser apresentado na Assembléia Mundial da Saúde de 2004.

O programa é a espinha dorsal da OMS e seus estados-membros com outros atores, na promoção global de mudanças que visam a alimentação saudável e atividade física, cujo propósito é prevenir doenças crônicas e promover a saúde da população.

O problema

- Anualmente, os infartos e derrames matam 12 milhões de pessoas (7,2 milhões por causa da cardiopatia isquêmica e 5,5 milhões devido a acidentes vasculares cerebrais). Além disso, 3,9 milhões de pessoas morrem por hipertensão e outras cardiopatias anualmente.
- A pessoa que apresenta mais de um fator de risco ou mais de uma doença crônica tem uma situação mais grave. É o caso de alguém que é obeso e hipertenso, por exemplo, ou um fumante que não come vegetais.
- Estima-se que 177 milhões de indivíduos são diabéticos, a maioria com diabetes tipo 2 e dois terços deles vivem em países em desenvolvimento.

- O excesso de peso afeta mais de um bilhão de adultos no mundo e pelo menos 300 milhões são clinicamente obesos.
- Até 80% dos casos de doenças coronárias, 90% dos casos de diabetes tipo 2 e um terço dos casos de câncer podem ser evitados mediante mudanças nos hábitos alimentares, aumento na atividade física e abandono do tabagismo.
- Cerca de 75% das doenças cardiovasculares podem ser atribuídas aos principais fatores de risco: colesterol alto, hipertensão, baixo consumo de frutas e verduras, falta de exercício físico e a prática do fumo.
- Estimular uma mudança de comportamento nas pessoas reduz os fatores de risco da população.

O que está acontecendo?

No mundo inteiro, as pessoas estão consumindo mais alimentos de grande densidade energética com altos teores de açúcar e gorduras saturadas, ou excessivamente salgados.

Essa forma de nutrição, aliada a um sedentarismo crescente, está ocorrendo muito rapidamente nos países em desenvolvimento do que nos desenvolvidos. Conseqüentemente, as doenças crônicas são cada vez mais comuns nos países em desenvolvimento, especialmente nos mais pobres. Isso gera um encargo duplo, uma vez que aos casos crônicos se somam às doenças infecciosas, que continuam a assolar esses países.

Enquanto uma alimentação rica em frutas e verduras é essencial, a atividade física diária de intensidade moderada é fundamental para a saúde, pois reduz a pressão arterial e, a gordura corporal e melhora o metabolismo da glicose. Além disso, a atividade física diária pode ajudar a reduzir a osteoporose e os riscos de acidentes com quedas entre os idosos.

O que fazer?

Há evidência científica sugerindo que os seguintes comportamentos trazem grandes benefícios à saúde:

- Consumir mais frutas e verduras, assim como nozes e grãos integrais;
- Ter atividade física diária;
- Trocar gorduras saturadas de origem animal por gorduras insaturadas de óleo vegetal;
- Diminuir a quantidade de alimentos gordurosos, salgados e doces no regime alimentar;
- Manter um peso corporal normal (dentro da faixa de 18,5 a 24,9, do Índice de Massa Corporal);
- Não fumar.

Necessidade de um enfoque multifacetado

As causas de doenças crônicas não-transmissíveis são complexas, sendo necessárias ações permanentes que foquem não apenas indivíduos e famílias, mas também aspectos sociais, econômicos e culturais determinantes dessas doenças.

Resultado prático já existe. Essa estratégia ajudou muito na redução de doenças cardiovasculares, câncer e diabetes em países como Finlândia, Japão e Singapura. A mudança de comportamento, portanto, precisam ser rotineiramente implementados em nível de atenção primária de saúde. Boa saúde requer um enfoque de “Curso de Vida” relativo a hábitos de alimentação e atividade física. O curso deve iniciar já na gravidez da mãe, para proteger o feto. Depois, na infância, a pessoa deve adquirir esses hábitos e praticá-los até a velhice.

A OMS iniciou parceria para atrair todos os atores no desenvolvimento da Estratégia Global. Acredita-se que governos, profissionais de saúde, indústrias de alimentos, publicidade e a sociedade civil ajudem a tornar as escolhas fáceis em escolhas saudáveis, seja na alimentação saudável ou na atividade física.

Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

