

Gabriel Bueno Bocchi^[1]

@gabrielbocchi.nutri

Você está obeso!

Essa simples junção de palavras já é realidade para 650 milhões de pessoas em todo o mundo, para termos de comparação isso ultrapassa a população inteira de todo o bloco da União Europeia. Mas como chegamos à esse ponto? Será que somos culpados? Ou será isso uma grande piada e nossa genética é o palhaço?

A Obesidade pode ser considerada uma doença? A resposta é sim, e vamos entender o porquê. Os números de obesidade crescem continuamente desde meados do século 20, não só no Brasil, mas também no mundo todo. Estima-se que atualmente temos 46% da população global com sobrepeso ou obesidade, e esse número deve atingir 50% até 2030 e com tendência de alta segundo a Federação Mundial de Obesidade (2023). Mas a questão que fica é: Como chegamos nessa situação?

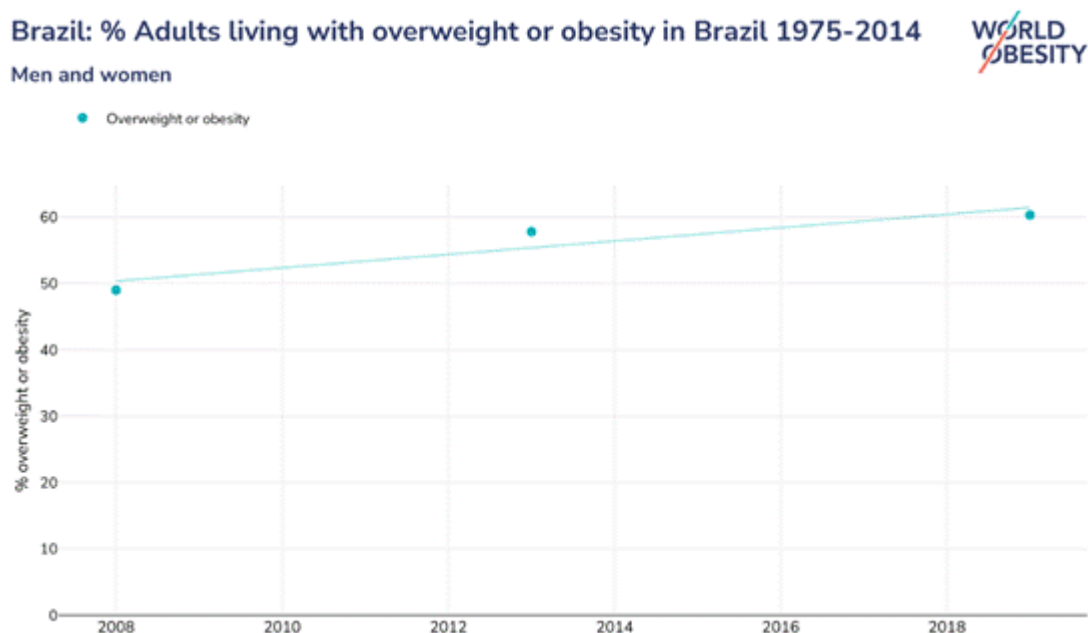


Figura 1: Porcentagem de adultos vivendo com obesidade ou sobrepeso no Brasil.

A obesidade passou a ser uma questão de saúde pública a partir de meados do século passado, período que coincide com o desenvolvimento dos chamados produtos ultraprocessados. Estes possuem em sua composição não só sal e açúcar, mas também, corantes, edulcorantes, conservantes, xaropes, etc., o que foi um dos principais fatores para

o avanço da obesidade na população.

Faz sentido engordarmos?

Do ponto de vista evolutivo, engordar é algo bom. Pode parecer contraintuitivo, mas durante toda a história, os humanos que detinham a maior capacidade de armazenar gordura possuíam vantagem para enfrentar o frio, e até mesmo maior resistência à impactos, sem que isso ferisse órgãos internos essenciais. Dessa forma, a seleção natural agiu e fez com que os indivíduos que eram capazes de armazenar energia em forma de gordura passassem seus genes aos descendentes.

Até meados do século passado, essa capacidade de armazenamento de gordura não parecia ser um problema, porém, quando o ser humano, com essa característica eficiente de armazenamento de gordura, se deparou com os alimentos ultraprocessados, algo que parecia vantagem se tornou desvantagem. A alta densidade calórica desses produtos faz com que nosso organismo armazene grandes quantidades de energia na forma de gordura. Isso, que do ponto de vista evolutivo deveria ser uma vantagem, na realidade não é, já que estamos em um período da história em que a escassez de comida foi reduzida e o acesso ao alimento é muito maior em comparação com 5 mil anos atrás.

Qual é o grande problema de sermos uma população obesa?

Já temos trabalhos acadêmicos suficientes para afirmar que o acúmulo exagerado de gordura em nosso corpo desencadeia uma resposta inflamatória de baixo grau, ou seja, é uma inflamação silenciosa, a qual não pode ser tratada com medicamentos anti-inflamatórios convencionais.

Essa inflamação de baixo grau pode trazer consequências negativas ao indivíduo, um dos principais seria o desenvolvimento de resistência à insulina. A insulina é fundamental para nosso organismo, é através dela que a glicose entra em nossas células, mas ela também exerce um efeito no nosso sistema nervoso central, ajudando em diversas funções como sendo uma reguladora do apetite. Consequentemente, ao desenvolvermos resistência à insulina estamos essencialmente nos encaminhando para um quadro de diabetes. Isso gera prejuízo não só na entrada de glicose nas células, mas também um prejuízo da regulação do nosso apetite, fazendo com que percamos o controle do nosso mecanismo de fome e saciedade, o que contribui para o aumento ainda maior da ingestão alimentar, gerando assim

quase que um ciclo vicioso.

Qual é a solução?

Quando falamos no tratamento do indivíduo isoladamente, depende do caso, mas a primeira abordagem deveria ser a elaboração de um plano alimentar e de exercícios físicos, para só depois pensar em abordagens medicamentosas e cirúrgicas. Infelizmente, essa ordem não está sendo respeitada. A busca por caminhos mais fáceis faz com que muitas pessoas ignorem a alimentação e os exercícios físicos, iniciando o uso imediato de medicamentos reguladores de apetite. Esses medicamentos não deveriam ser a primeira opção, pois o uso deles sem a alimentação e exercícios adequados aumenta muito a chance de recuperar o peso perdido com o medicamento.

Em larga escala, uma alternativa para esse problema seria a implementação da Educação Alimentar e Nutricional (EAN) em escolas, para que crianças desenvolvam uma educação e um senso crítico em relação aos alimentos que estão consumindo. Claro que o desenvolvimento desse senso crítico é praticamente impossível quando o indivíduo vive em situação de insegurança alimentar. Sendo assim, é fundamental lutar pelo fim dessa insegurança alimentar e nutricional e, ao mesmo tempo, lutar contra a já chamada pandemia da obesidade.

^[1] Graduado em Nutrição — UNICAMP/SP; Pós-graduando em Nutrição Esportiva e Obesidade pela Universidade de São Paulo (USP). gabrielbocchi.nutricionista@gmail.com