

Célia Craveiro

Presidente da Associação Portuguesa de Nutrição (APN)

“A obesidade infantil é um problema crescente nos Açores”

DIREITOS RESERVADOS



A presidente da APN, Célia Craveiro, é natural da ilha de São Miguel

Carlota Pimentel
carlota.pimentel@acorianooriental.pt

Assinala-se hoje o Dia Mundial da Obesidade. Os Açores continuam a ser a região com maior prevalência de excesso de peso em Portugal?

De acordo com os dados mais recentes do COSI Portugal 2022, e sem atualizações disponíveis até ao momento, os Açores continuam a ser a região com maior prevalência de excesso de peso infantil em Portugal, com 43% das crianças afetadas. Este aumento de oito pontos percentuais em apenas três anos é alarmante e reforça a necessidade de medidas urgentes para reverter esta tendência.

Os fatores que contribuem para este crescimento incluem hábitos alimentares inadequados, baixos níveis de atividade física e desigualdades socioeconómicas. Em muitas situações, a precariedade financeira leva a um maior consumo de alimentos ultraprocessados, que são mais acessíveis, mas nutricionalmente mais pobres.

Quais são os principais fatores que explicam esta tendência? Os hábitos alimentares nos Açores estão a contribuir para estes números?

A elevada taxa de excesso de peso infantil nos Açores pode ser explicada por uma interação de fatores ambientais, socioculturais e metabólicos. A literatura identifica quatro determinantes principais: hábitos alimentares, níveis de atividade física, fatores socioeconómicos e predisposição genética.

A alimentação na Região Autónoma dos Açores caracteriza-se pelo consumo elevado de carnes processadas, de alimentos ricos em açúcares e de alimentos ultraprocessados, aliado a uma baixa ingestão de frutas e hortícolas. Dados da Direção-Geral da Saúde (DGS) indicam que o consumo de produtos de origem vegetal na região está abaixo das recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS). Além disso, estudos do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (INSA) revelam que o consumo de bebidas açucaradas e produtos de pastelaria é mais frequente entre as crianças açorianas, contribuindo para o aumento do excesso de peso.

Outro fator determinante é o sedentarismo. Nos Açores, a prática de exercício físico regular está abaixo da média nacional, agravada por fatores como a dependência de meios de transporte motorizados e o aumento do tempo de ecrã.

Que mudanças são recomendadas na alimentação e no estilo de vida?

Para mitigar este problema, as recomendações focam-se em três pilares essenciais: alimentação equilibrada, atividade física regular e educação alimentar. A nível alimentar, é fundamental aumentar o consumo de frutas, produtos hortícolas e leguminosas e baixar o consumo de alimentos com elevada quantidade de açúcar, sal ou gordura. De uma forma global, será importante seguirem as recomendações da

Roda da Alimentação Mediterrânica, o nosso guia alimentar português.

No que toca ao estilo de vida, a promoção de pelo menos 60 minutos diários de atividade física é essencial para contrariar os níveis de sedentarismo registados. A qualidade do sono também deve ser incentivada, uma vez que a privação do sono inferior a oito horas diárias está associada a um maior risco de obesidade infantil. Complementarmente, estratégias de educação alimentar e sensibilização nas escolas desempenham aqui um papel fundamental na criação de hábitos saudáveis desde a infância.

Dado o impacto significativo da obesidade na saúde pública, será importante dar continuidade e monitorizar as políticas desenvolvidas para a promoção da alimentação saudável, regulação da publicidade de produtos dirigidos a crianças e as políticas de incentivo à atividade física das crianças. A implementação de medidas baseadas em evidência científica e o reforço do papel do nutricionista comunitário poderá permitir a redução da prevalência do excesso de peso e melhorar a qualidade de vida da população.

A obesidade infantil é uma preocupação crescente nos Açores? Qual a faixa etária com maior prevalência de excesso de peso?

Sim, a obesidade infantil é um problema crescente nos Açores e em Portugal, representando um sério risco de saúde pública devido às suas consequências metabólicas e cardiovasculares a longo prazo. Apesar de ao longo dos anos se verificar uma redução gradual dos níveis de excesso de peso, a pandemia de COVID-19 veio trazer uma inversão da tendência, o que nos obriga a estar mais atentos a este fenómeno.

Segundo o COSI Portugal, a faixa etária mais afetada pelo excesso de peso situa-se entre os seis e os oito anos, período crítico de transição alimentar e de consolidação de hábitos de vida.

O que pode ser feito para as crianças açorianas adotarem hábitos alimentares mais saudáveis?

Para inverter esta realidade, é essencial reduzir o consumo de produtos ultraprocessados e aumentar a ingestão de frutas, hortícolas e leguminosas. As refeições realizadas em casa, em família e em tranquilidade, devem ser incentivadas, uma vez que crianças que comem em família tendem a desenvolver padrões alimentares mais saudáveis.

Quanto à prática de atividade física, é fundamental reforçar a atividade desportiva na escola e na comunidade, tornando-a mais acessível às famílias. A criação de espaços públicos que incentivem a prática de atividade física e a redução do tempo de ecrã são medidas fundamentais para combater o sedentarismo.

A conjugação de intervenções individuais e de políticas públicas eficazes será determinante para reduzir os elevados índices de excesso de peso infantil nos Açores e garantir uma população mais saudável a longo prazo. ■