

Dr. Luís Henrique Mihara
CRM 100394
Diretor Técnico da Clínica Fundamental

**A obesidade precisa ser combatida
Reprogramação de hábitos - Mudança para nos transformar
e também educar os filhos a viver melhor**

Quem disse que vivemos mal? Afinal a nossa expectativa de vida tem aumentado. Nos anos 90 a expectativa de vida média era de 66 anos, hoje a média é de 74,9 anos. Segundo tabela do IBGE, uma criança de dez anos de idade, por exemplo, tem a expectativa de viver até os 76,3 anos. Um jovem de 18 anos deve viver, em média, até os 76,6 anos. Uma pessoa de 40 anos tem a expectativa de vida de 78,5 anos. Aqueles que têm 80 anos ou mais têm expectativa média de viver mais 9,2 anos.

O salto da melhora da expectativa de vida, são garantidos pelo avanço na medicina preventiva, pesquisas em biotecnologia como o uso de células tronco, evolução dos quimioterápicos, vacinas, antibióticos, além das melhorias do saneamento básico.

O que os dados da expectativa de vida não revelam, é como chegaremos com a nossa qualidade de vida na velhice. Outras doenças do envelhecimento estarão nos esperando: doenças neuro-degenerativas como o Alzheimer e a doença de Parkinson, por exemplo. A maioria que chegar a velhice estarão em condições precárias e sofríveis com grandes desgastes do organismo, acompanhado de dores e limitações de mobilidade. Mas então, o que temos que fazer?

A maior e principal epidemia de degradação da qualidade de vida, e também a origem da maioria das morbidades é a obesidade. Há décadas especialistas já alertam para a obesidade no Brasil, o sobrepeso é maior entre os homens, 52,6% deles está acima do peso ideal. Entre as mulheres, esse valor é de 44,7%. O excesso de peso nos homens começa na juventude: na idade de 18 a 24 anos, 29,4% já estão acima do peso; entre 34 e 65 anos esse número sobe para 63%.

Morbidades causadas pelo sobrepeso e obesidade: hipertensão arterial, diabetes, infarto cardíaco, acidente vascular cerebral (derrame), problemas respiratórios como apnéia do sono, dislipidemias, dores crônicas decorrente de desgaste articular de coluna, joelhos, tornozelos, cansaço excessivo, baixo rendimento físico, baixa libido, baixa estima e alta mortalidade.

A diferença do cenário da obesidade, para uma melhor qualidade de vida no futuro, é como estamos cuidando do nosso corpo hoje.

O trabalho excessivo, estresse, trabalhos noturnos, dormir pouco ou errado, hábito do sedentarismo, acompanhado de inúmeros hábitos alimentares errados são a origem do sobrepeso e obesidade.

Os hábitos de hoje, com um estilo de vida mais saudável é que vão impactar em como estará a qualidade de vida na velhice. Os avanços tecnológicos e a boa informação estão presentes, mas dependem das pessoas procurarem estes recursos e efetivamente fazer as mudanças necessárias hoje.

Conhecer as estatísticas, infelizmente são insuficientes, deve-se também, por em prática as mudanças, abrir a mente para alternativas mais saudáveis de se viver. Abrir perspectivas para alimentos funcionais, que além de saudáveis, podem ser surpreendentemente saborosos.

Pequenos hábitos nocivos do dia a dia, que levam a obesidade, não são combatidos e também, acabam influenciando negativamente nos hábitos de filhos e netos. O que vamos deixar de exemplo, pode não ser aquilo que desejamos. Para mudanças de hábitos mais saudáveis, abra as perspectivas de mudança para um novo hábito e procure por médicos capacitados que possam orientar com sabedoria e ciência. Para reestabelecer sua saúde, não faça dietas sem orientação e supervisão médica.