

## OBESIDADE, ALIMENTAÇÃO E SAÚDE

**A** obesidade é uma doença caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura corporal que compromete a saúde dos indivíduos e favorece às alterações metabólicas. Além disso, representa fator de risco para enfermidades como dislipidemias, doenças cardiovasculares, diabetes mellitus tipo II e alguns tipos de câncer.

O diagnóstico da obesidade é realizado a partir do índice de massa corporal (IMC), parâmetro estipulado pela Organização Mundial de Saúde (OMS), obtido a partir da relação entre peso corpóreo (kg) e estatura ( $m^2$ ) dos indivíduos. Por este parâmetro, são considerados obesos os indivíduos cujo IMC encontra-se em valor igual ou superior a 30  $kg/m^2$ .

O excesso de peso é uma das principais causas de morte evitáveis no Brasil e no mundo. Complexo e multifatorial, resulta da interação dos genes, ambiente, estilos de vida, assim como fatores emocionais. O ambiente moderno é um fator influente ao desenvolvimento da obesidade, especialmente por apresentar maior oferta de alimentos

ultraprocessados e hipercalóricos, em comparação a escassa oferta de alimentos naturais que são ricos em nutrientes e promovem mais saciedade. Ainda, há a diminuição na rotina de atividade física que aliada ao aumento da ingestão calórica são os fatores mais fortes que favorecem o acúmulo de gordura.

Desta forma, para contornar o avanço da obesidade, sugere-se a substituição gradual dos ultraprocessados por alimentos frescos e naturais, como frutas, verduras, legumes e grãos integrais. Tal substituição, pode parecer desafiadora no início, mas com o tempo, novos hábitos alimentares podem ser adquiridos e a saúde pode ser melhorada significativamente. A quantidade de alimentos que devem ser consumidos diariamente varia, pois deve-se levar em consideração fatores como idade, sexo, peso, região, necessidades individuais, entre outros.



Figura 1: Pirâmide Alimentar Brasileira.

Diante da singularidade dos indivíduos, a Pirâmide Alimentar Brasileira (Figura 1), é um instrumento criado para orientar a população no desenvolvimento de uma alimentação saudável. Por esse motivo, é indispensável o auxílio de um Nutricionista para montar um programa alimentar adequado e individualizado.

Além disso, o Guia Alimentar para a População Brasileira serve como complemento para alcançar o sucesso na mudança de hábitos alimentares, sendo este elaborado pelo Ministério da Saúde em parceria com a Organização Pan-Americana da Saúde/Organização Mundial da Saúde (Opas/OMS). Este apresenta 10 simples passos para alcançar uma alimentação saudável:

1. Prefira sempre alimentos *in natura* ou minimamente processados;
2. Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades;
3. Limite o consumo de alimentos processados;
4. Evite alimentos ultraprocessados;

5. Coma regularmente e com atenção;
6. Faça suas compras em locais que tenham uma grande variedade de alimentos *in natura* (quando possível, prefira os alimentos orgânicos e agroecológicos);
7. Desenvolva suas habilidades culinárias;
8. Planeje seu tempo. Distribua as responsabilidades com a alimentação na sua casa. Comer bem é tarefa de todos;
9. Ao comer fora, prefira locais que façam a comida na hora; e
10. Seja crítico. Existem muitos mitos e publicidade enganosa em torno da alimentação.

Tais medidas ajudam a evitar o sobrepeso e a obesidade que representam um problema de saúde pública, visto que mais da metade dos adultos brasileiros estão acima do peso.

Nas Forças Armadas, a obesidade também representa uma preocupação. Um estudo realizado em uma unidade da Força Aérea Brasileira (FAB), em 2005, mostrou que 34% dos indivíduos avaliados estavam com sobrepeso e 16% eram obesos, dos quais, 53% apresentavam alguma doença cardiovascular. Em 2006, foi realizado um estudo no Exército Brasileiro (EB) em 426 militares alunos da Escola de Aperfeiçoamento do Exército e foi verificado que 64,5% dos indivíduos apresentavam sobrepeso e 12,9% dos avaliados foram classificados como obesos, uma prevalência aumentada em relação a de 8,8% nos homens adultos brasileiros na ocasião do estudo.

Na Marinha do Brasil (MB), um estudo realizado na Base Naval do Rio de Janeiro (BNRJ), identificou a partir de uma amostra do total de militares que apresentavam restrições de saúde ou encontravam-se em licença para tratamento de saúde (LTS), que 20% apresentavam sobrepeso e 80% apresentavam obesidade, todos do sexo masculino, com idade entre 28 a 52 anos, o que demonstra uma possível influência negativa da obesidade na capacidade laborativa e/ou operativa da tripulação.

A prevenção e o controle da obesidade e suas comorbidades, bem como das outras Doenças Crônicas não Transmissíveis (DCNT), devem ser prioridades no âmbito das Forças Armadas, uma vez que os militares da ativa devem se manter hígidos e prontos para a execução das atividades de rotina, manobras, missões e treinamentos. Vale ressaltar o alto custo no tratamento de doenças associadas à obesidade para o Fundo de Saúde da Marinha (FUSMA).

O modo mais eficiente de prevenir a obesidade na MB é seguindo uma abordagem multidisciplinar, envolvendo elementos que favoreçam o bem-estar e o estilo de vida saudável, utilizando como pilares uma alimentação balanceada, a prática de exercícios físicos e um bom ambiente de trabalho, dentro das peculiaridades do militarismo.

Neste sentido, a Unidade Médica da Esquadra implementou em julho de 2022, no Complexo Naval de Mocanguê o Programa

*Navegando com Saúde*, que tem por objetivo promover saúde, bem-estar e melhora da qualidade de vida dos militares. O programa conta com uma equipe multidisciplinar composta, inicialmente, por: endocrinologista, cardiologista, nutricionistas, psicólogo e educadores físicos da BNRJ.

A seleção dos militares incluídos no projeto é realizada mediante o preenchimento de um questionário de saúde, onde as perguntas abordam características demográficas e socioeconômicas dos indivíduos, como: idade, sexo, estado civil, raça/cor e nível de escolaridade; as características do padrão de alimentação e de atividade física; a ocorrência de DCNT; peso e altura referidos; frequência do consumo de cigarro e de bebida alcoólica e autoavaliação do estado de saúde do entrevistado, com referência a diagnóstico médico anterior.

Os militares voluntários para participação do Programa passam por uma avaliação com o cardiologista da UMEsq para verificação de risco cardiovascular e realização de teste ergométrico, para obterem a liberação para a prática de atividade física.

O protocolo de intervenções é composto por encontros diários de 60 minutos para treinamento físico com os profissionais da BNRJ, avaliação mensal com médico endocrinologista para o diagnóstico e tratamento das condições que podem acompanhar a obesidade, tais como: diabetes, dislipidemias, entre outras; além de encontros periódicos com o Psicólogo responsável pelo

suporte na modificação dos hábitos e o Nutricionista, responsável pela orientação e reeducação alimentar do militar participante.

Atualmente, dentre os 80 militares que estão inscritos no programa, foi observada uma redução de peso em torno dos 300 kg,

proporcionando para este grupo um significativo ganho de saúde e melhor qualidade de vida.

*Autoras:*

*CC (Md) KARINA Aguiar Amaral dos Reis*

*CT (S) AMANDA de Faria Barros*

*1º Ten (RM2-S) ANA LUÍSA de Souza Oliveira*

