



redação de
CAMPEÃO

Aula 11 -

**“A pandemia e o problema da
obesidade no Brasil”**

Professora Candice Almeida

Professor João Filipe Magnani

contato@redacaodecampeao.com.br; www.redacaodecampeao.com.br

ONU alerta para 'globalização da obesidade' em reunião do G20

(<https://nacoesunidas.org/onu-alerta-para-globalizacao-da-obesidade-em-reuniao-do-g20/>) Publicado em 13/05/2019

Em reunião dos ministros da Agricultura do G20, em Niigata, no Japão, o chefe da Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO), José Graziano da Silva, alertou na sexta-feira (11) para o que descreveu como uma "globalização da obesidade". Atualmente, mais de 2 bilhões de pessoas no mundo estão acima do peso. Mais de 670 milhões delas são obesas.

De acordo com a FAO, a obesidade agrava os riscos de doenças crônicas como diabetes, hipertensão, problemas cardíacos e algumas formas de câncer. Projeções sugerem que o número de pessoas obesas no planeta deve ultrapassar em breve os 821 milhões de indivíduos que sofrem com a fome. A inversão já foi registrada na América Latina e Caribe.

"A fome é o pior tipo de desnutrição e deve ser enfrentada, mas temos que ter em mente que outras formas de desnutrição, como a obesidade, também estão causando danos cada vez maiores e graves à humanidade", ressaltou Graziano da Silva na reunião com lideranças do G20.

Para o dirigente, a obesidade deve ser combatida por meio de fortes parcerias público-privadas. "Para abordar os problemas interligados da fome, obesidade e mudanças climáticas, a comunidade internacional precisa introduzir normas e padrões que transformem os sistemas alimentares, de modo que eles forneçam, de maneira sustentável, alimentos saudáveis e nutritivos para todos", cobrou o chefe da FAO.

O especialista explicou que os atuais sistemas alimentares estão deixando de oferecer às pessoas alimentos saudáveis e os nutrientes necessários em uma dieta adequada.

"Como resultado, as pessoas estão comendo cada vez mais", disse o dirigente da agência da ONU, que explicou que

os atuais desafios de nutrição envolvem não apenas a disponibilidade de comida para todos, mas também a garantia da qualidade no que chega ao consumidor.

"Embora a fome esteja principalmente circunscrita às áreas afetadas por conflitos ou pelos impactos da mudança climática, a obesidade está em toda parte: estamos testemunhando sua globalização", acrescentou Graziano.

Oito dos 20 países com as maiores taxas de aumento da obesidade adulta estão na África. No mundo, das 38 milhões de crianças com excesso de peso, na faixa etária abaixo dos cinco anos, quase metade está na Ásia.

Em nível global, o sobrepeso e a obesidade têm um custo exorbitante para a saúde e em perdas de produtividade — os prejuízos são estimados em 2 trilhões de dólares por ano. O montante é equivalente ao impacto do tabagismo ou dos conflitos armados.

Papel das empresas

Na visão da FAO, promover uma boa nutrição e dietas saudáveis não é uma tarefa individual, mas uma responsabilidade pública, que não se limita aos governos.

"Somente com o envolvimento do setor privado e da sociedade civil esta questão séria pode ser resolvida. Para regulamentar sistemas alimentares sustentáveis para dietas saudáveis, é preciso o apoio da indústria alimentícia", afirmou Graziano.

O chefe da FAO citou o exemplo do Chile, onde relatos sugerem que a adoção de um sistema mais claro de rotulagem de alimentos levou à redução da obesidade entre crianças

Quarentena contra coronavírus piora hábitos de americanos

Consumo de bebidas alcoólicas e comidas enlatadas cresce, e prática de exercícios físicos despencou

(Folha de S.Paulo, 12.abr.2020)

Depois de um dia de tristeza ou de muita ansiedade, a receita de muitos americanos é colocar a lasanha congelada no microondas, abrir uma cerveja gelada ou uma garrafa de vinho e separar a sobremesa pronta para comer antes de uma bela noite de sono.

Mas o roteiro virou rotina nos EUA no mês de março, com o avanço vertiginoso da pandemia do coronavírus e a necessidade de se manter em casa pelo maior tempo possível.

Enquanto os números de casos confirmados de Covid-19 disparam, americanos intensificaram hábitos poucos saudáveis para tentar lidar com a solidão e com as inquietações durante o período de isolamento — e podem provocar um novo problema de saúde pública a longo prazo no país.

Com mais de 95% da população sob medidas de distanciamento social, escalou nos EUA o consumo de bebidas alcoólicas, massas, comidas enlatadas, fermento e maconha (nos estados em que a substância é legalizada), ao mesmo tempo em que aumentou o período de sono e despencou o de exercícios físicos.

Na semana que acabou em 21 de março, as vendas de bebidas alcoólicas subiram 55% em relação ao mesmo período

do ano passado. De acordo com a Nielsen, empresa que realiza pesquisa de mercado, os líderes da lista são o gim, a tequila e os drinques pré-preparados, com alta de 75%.

Depois estão o vinho, com 66% de aumento, e a cerveja, com 42%. Somente a venda online das bebidas alcoólicas — serviço bastante utilizado durante a quarentena — aumentou 243%.

A nutricionista Rachel Wong, da Universidade Georgetown, afirma que ingerir comidas pouco saudáveis e bebidas alcoólicas é uma válvula de escape bastante comum para lidar com situações de tristeza e muito estresse, porque criam uma sensação de bem-estar imediata.

A preocupação, explica ela, é que esse tipo de dieta se estabeleça a longo prazo, o que pode desenvolver doenças graves, como obesidade, diabetes, pressão alta e outros problemas cardiovasculares.

"Se a gente precisar adotar um novo normal para esse isolamento, pois o vírus não vai estar completamente fora daqui, existirão muitas pessoas que não vão sair de casa como saíam antes, não vão se exercitar ou comer de maneira saudável como faziam antes, e teremos problemas graves", afirma Wong.

Alimentos industrializados estão acabando com culturas locais, diz

médico - FOLHA DE S.PAULO, 03.mai.2019

Se alguma vez você ouviu que deve evitar os alimentos ultraprocessados pelo bem da sua saúde, agradeça ao médico Carlos Augusto Monteiro.

Cunhado por ele, o termo ultraprocessado se refere a alimentos que são feitos essencialmente a partir de matéria-prima barata (farinha, óleo e açúcar, por exemplo) e aditivos que dão cor, sabor, textura e outras características para tornar

o alimento mais atraente. Macarrão instantâneo, salgadinhos e refrigerantes fazem parte da lista.

Monteiro, que é professor titular da USP e um dos mais relevantes pesquisadores brasileiros segundo o relatório Highly Cited Researchers, da consultoria Clarivate Analytics, afirma que o mundo está se alimentando de uma forma cada vez mais padronizada e, por isso, a cultura gastronômica está se perdendo. Obesidade, diabetes, hipertensão, câncer e outras doenças associadas ao consumo de alimentos de baixa qualidade nutricional estão aumentando.

E, para ele, a indústria que produz os ultraprocessados tem culpa no cartório.

Apesar de o consumo desses alimentos ter aumentado nas últimas décadas no Brasil, seu nível não se compara ao de países como EUA e Inglaterra, onde mais da metade das calorias diárias ingeridas vem de alimentos processados. Mas ainda há tempo de reverter a tendência no Brasil, diz o professor.

“Em outros países as pessoas não cozinham, têm só um micro-ondas e geladeira em casa. Tudo é pronto, o café é instantâneo. Aqui as pessoas se sentam à mesa para comer. A gente ainda não passou do limite em que recuperar a alimentação tradicional significa voltar a ter um fogão em casa.”

QUATRO DICAS PARA NÃO ENGORDAR NA QUARENTENA

POR RITA LOBO - 8 DE ABRIL DE 2020 (<https://www.panelinha.com.br/blog/ritalobo/nao-engordar-quarentena>)

De um lado, gente que, como eu, está em casa, cozinhando e aproveitando o período para ter uma alimentação regrada, com refeições bem marcadas. E do outro, gente que não para de comer, emendando um lanchinho no outro, e, como consequência, claro, está engordando.

Se é o seu caso, não deixe de ler este post. Vou compartilhar alguns princípios de alimentação para ajudar você a não perder a linha. E isso é uma questão de saúde – não estou falando de magreza-padrão-de-beleza.

1. COMIDA DE VERDADE

Você provavelmente já me ouviu falar mil e uma vezes que precisa eliminar os ultraprocessados da alimentação. Eles são o motivo pelo qual muita gente está ganhando peso na quarentena. Quem não sabe cozinhar manda ver no macarrão instantâneo, no iogurte cheio de corantes e açúcar ou adoçante – que é ainda pior! Quando o sujeito vê, tem um pacote de salgadinho vazio na mão mas nem se lembra de ter comido ele inteiro.

OS PRODUTOS ULTRAPROCESSADOS SÃO DESENHADOS PARA VOCÊ COMER SEM PERCEBER, DE MANEIRA COMPULSIVA.

Não como ultraprocessado. Nunca mesmo. Volta e meia me perguntam: vai, Rita, cá entre nós, nem uma batatinha chips, nem um refri de vez em quando? Até gostaria de dizer que sim, mas não seria verdade. Não como ultraprocessados, nem de vez em quando.

Deve haver uma explicação mais embasada, mas para mim está claro: a consciência altera o paladar. Quando você aprende o tanto que ultraprocessados são ruins para a sua saúde individual e também do ponto de vista da saúde pública, não consegue comer uma batatinha chips. Além do mais, para um paladar educado, tem sabor de gordura hidrogenada que pega na língua e glutamato, que chega a dar dor de cabeça.

Eu como de tudo. Tudo mesmo! Doces, carnes, massas. Mas não como ultraprocessados. A minha alimentação é exclusivamente formada por comida de verdade. E, em

Processamento de alimentos

Nos anos 1980 e 1990, o alimento sai do campo para as fábricas. Da soja, tira-se o óleo, do milho e do trigo, o carboidrato; da cana, o açúcar.

Os alimentos ultraprocessados são feitos juntando um ou mais desses elementos com muita tecnologia e aditivos cosméticos, como corantes, saborizantes, texturizantes.

Hoje já são mais de 2.000 aditivos aprovados. Eles permitem que você pegue farinha de trigo e açúcar, coloque uma gota de um saborizante de amêndoa e crie um biscoito que parece ter usado 10% de amêndoas na receita. O lucro é enorme.

Uma fábrica dos EUA pode comprar soja do Brasil, milho do México e açúcar da Jamaica pelo preço mais barato, juntar tudo numa fábrica de alta tecnologia usando esses aditivos e produzir uma linha de produtos de baixíssimo custo e que competem com o que chamamos de alimento de verdade, que não passou por uma reengenharia.

O DNA do queijo é o leite; do pão, o trigo. E no alimento ultraprocessado? Você não sabe. Você olha na lista de ingredientes e não consegue nem entender o que tem ali. Milhares de produtos processados são lançados a cada ano: refrigerantes, snacks, doces, miojo, maionese, caldo de carne.

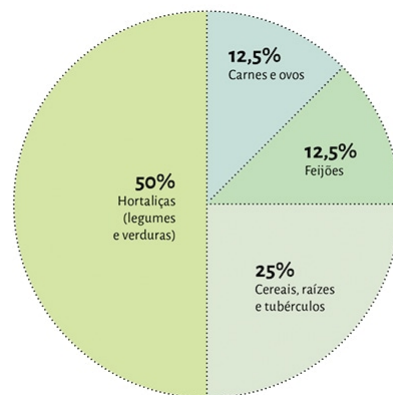
tempos normais, isso não significa que eu só coma comida feita em casa. Até que saio bastante para comer.

2. ARROZ, FEIJÃO E DUAS HORTALIÇAS

A dieta brasileira é perfeita do ponto de vista nutricional. Além de balanceada, resolve de maneira prática o planejamento do cardápio. E também tem outra vantagem em tempos de quarentena: ajuda a deixar as refeições bem marcadas.

COM ARROZ E FEIJÃO, ESTÁ RESOLVIDA METADE DO CARDÁPIO. COMPLEMENTE COM DUAS HORTALIÇAS – E UM PEDAÇO DE CARNE, SE QUISER – E A REFEIÇÃO ESTÁ PERFEITA. UMA FRUTA PARA A SOBREMESA, TÁ?

O planejamento fica assim: o feijão pode ser preparado uma vez na semana. O arroz, duas ou três, dependendo do consumo. E as hortaliças são de preparo rápido, em meia hora está feito o almoço. Mas claro, também dá para assar várias delas de uma vez e ir salpicando aqui e ali durante e semana.



O GRÁFICO MOSTRA UM PRATO BALANCEADO

Se você almoça um prato com arroz, feijão e duas hortaliças,



não vai bater aquele desejo de comer uma bacia de bolinho de chuva às três da tarde. Não adianta comer uma coisinha na hora do almoço e achar que as cinco da tarde não vai querer comer uma lata de leite condensado.

ARROZ E FEIJÃO ALIMENTAM O CORPO E DÃO UMA SENSÇÃO DE SACIEDADE DURADOURA.

"Bolo light"

Lembrei de uma vez que um leitor me pediu uma receita de bolo light. Respondi que era só comer a metade da fatia. Pronto: o mesmo bolo com 50% das calorias.

3. VAMOS FAZER A FOTO?

Antes de começar a comer, faça uma foto mental do prato. Na hora de almoço, aproveite para monte um prato bem

Obesidade, mal planetário

TESE - As causas para o ganho de peso generalizado nos Estados Unidos são, entretanto, conhecidas: o modo de vida dos norte-americanos, que, há trinta anos, **(1) consomem mais e (2) eliminam menos calorias.**

(2) Baseado no culto ao consumo e ao progresso tecnológico, o *American way of life* favorece a falta de atividade física. Elevador, escada rolante, controle remoto O modelo urbano dominante encoraja o uso cada vez mais excessivo do carro. A cada semana, um norte-americano passa mais de dez horas em seu automóvel. Um tempo totalmente sem atividade física que favorece o ganho de peso

Mas, quando se trata da diminuição da atividade física, o tempo gasto dentro do carro conta pouco em comparação às 40 horas gastas toda semana diante de uma tela (televisão, computador, *videogame*). Ligada de manhã até a noite, a TV tornou-se o elemento central de numerosos lares. Ademais, esse lazer totalmente sedentário impele seus adeptos ao consumismo, direcionando, com seu fluxo incessante de publicidade, as práticas alimentares dos telespectadores, em particular dos mais jovens, para o consumo exagerado.

(1) No entanto, em 1970, um norte-americano consumia 2.200 calorias por dia – ou seja, a quantidade recomendada; 40 anos depois, ele absorve 2.700.

Uma política salarial que engorda

Entrar na seção "Bebidas" de um mercado norte-americano é suficiente para perceber a inventividade dos arquitetos dessa "diversificação da oferta": refrigerantes de sabores os mais variados e derivações de Coca-Cola, sem açúcar, sem cafeína, de cereja, de limão (taiti ou siciliano), de

Outro ponto: graças à sofisticação crescente dos procedimentos de embalagem, conservação e distribuição, os produtos industrializados, particularmente calóricos, custam menos do que os alimentos frescos. Em outras palavras, um dólar de salgadinhos enche mais o estômago do que um dólar de cenouras.

bonito, em vez de ficar abrindo e fechando a porta da geladeira e ficar bicando várias coisinhas. Faça um prato e olhe para ele. Veja o tanto de comida que você vai oferecer ao seu corpo. Preste atenção para, depois da refeição, poder se lembrar. Experimente.

4. MASTIQUE. MASTIGUE DE NOVO. SÓ MAIS UM POUCO

Por fim, mastigue muito. É só isso. Posso até falar um pouco mais, porém a dica, ou orientação, é simples: mastigue. (Vale a pena dar uma pesquisada.) Quanto você deve mastigar? De 20 a 40 vezes, dependendo do alimento.

A diminuição dos custos de produção não apenas inverteu a relação secular dos pobres com a alimentação (da carência ao consumo excessivo), mas também alterou a distribuição econômica do mercado..

A estratégia supersize

Hábeis conhecedoras desse aspecto da psicologia humana, as redes de *fast-food* colocaram em prática essa estratégia do *supersize*: mediante alguns dólares a mais (mas uma quantidade pequena o suficiente para criar um efeito de promoção vantajosa), o cliente pode "aumentar" seu pedido, ter uma bebida maior, um hambúrguer a mais no lanche ou uma porção dupla de batatas fritas. Para satisfazer as novas expectativas dos consumidores, todos os restaurantes tiveram de adaptar as quantidades oferecidas. Há quarenta anos, o único formato de bebida vendido pelo McDonald's era de 200 ml; o menor copo tem agora 350 ml, e o maior, quase 1 litro. O único hambúrguer vendido na época é hoje servido para as crianças, e os adultos o comem apenas como aperitivo.

SOLUÇÕES A obesidade chegou a tais proporções que os problemas que ela causa (depressão, discriminação, riscos à saúde, perda de produtividade etc.) preocupam toda a sociedade. Com cerca de 200 mil mortes por ano – ficando abaixo do tabaco (mais de 400 mil mortes), mas bem à frente do álcool e dos acidentes automotivos –, ela tornou-se a segunda causa de "mortes evitáveis".

Nos últimos anos, o governo federal multiplicou os dispositivos: incentivo à atividade física para jovens, criação de um selo garantindo os valores nutritivos de um produto, proibição da venda de refrigerantes nas escolas, entre outros. Em escala local, os estados e os municípios também adotam legislações cada vez mais impositivas. Em maio de 2012, a cidade de Nova York proibiu a venda de bebidas *supersized* com açúcar em restaurantes, cinemas e estádios. Para se garantir, as multinacionais se voltam agora para os novos mercados, menos saturados que os Estados Unidos e, sobretudo, menos controlados.

(Benoît Bréville, *Le Monde Diplomatique*)

Drauzio Varella - "Sejamos claros: a medicina não sabe tratar obesidade. Descontados os conselhos dietéticos ou as cirurgias bariátricas indicadas para os casos extremos, quase nada temos a oferecer. Se os médicos não dispõem da pílula mágica, a responsabilidade com o peso e a sobrevivência é individual. É cada um por si e Deus por ninguém, porque gula é um dos pecados capitais".



Obesidade no Brasil cresce e atinge quase 20% da população

Por Agência Brasil, 25 jul 2019

Enquanto parte dos brasileiros incorporou mais frutas e hortaliças à dieta e tem se exercitado mais, outra parcela da população está ficando mais obesa.

De acordo com a Pesquisa de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (Vigitel), divulgada hoje (24) pelo Ministério da Saúde, a taxa de **obesidade** no país passou de 11,8% para 19,8%, entre 2006 e 2018.

Foram ouvidas, por telefone, 52.395 pessoas maiores de 18 anos de idade, entre fevereiro e dezembro de 2018. A amostragem abrange as 26 capitais do país, mais o Distrito Federal.

Para o secretário de Vigilância em Saúde, Wanderson Oliveira, apesar de ter havido melhora no cardápio, o brasileiro ainda compra muitos itens calóricos e sem tanto valor nutricional. “Temos ainda um aumento maior de obesidade porque ainda há consumo muito elevado de alimentos ultraprocessados, com alto teor de gordura e açúcar.” Segundo ele, o excesso de peso é observado sobretudo entre pessoas de 55 e 64 anos e com menos escolaridade.

O estudo mostra que, no período, houve alta do índice de obesidade em duas faixas etárias: pessoas com idade que

variam de 25 a 34 anos e de 35 a 44 anos. Nesses grupos, o indicador subiu, respectivamente, 84,2% e 81,1% ante 67,8% de aumento na população em geral.

A capital com o menor índice de obesidade foi São Luís, com 15,7%. Na outra ponta, está Manaus, com 23% de prevalência.

O ministério destacou que, no ano passado, ocorreu uma inversão quanto ao recorte de gênero. Diferentemente do padrão verificado até então, identificou-se um nível maior de obesidade entre as mulheres. A percentagem foi de 20,7% contra 18,7% dos homens.

Além de conferir a prevalência de obesidade, a Vigitel reúne dados sobre o excesso de peso. Os pesquisadores concluíram que mais da metade da população brasileira (55,7%) se encontra nessa condição, índice que resultou de um crescimento de 30,8%, acumulado ao longo dos 13 anos de análise. Em 2006, a proporção de brasileiros com excesso de peso era de 42,6%.

Nesse quesito, o grupo populacional com predominância é o de pessoas mais jovens, com idade entre 18 e 24 anos. As mulheres apresentaram um crescimento mais significativo do que os homens. O delas aumentou 40%, ao passo que o deles subiu 21,7%.

Disponível em <<https://exame.abril.com.br/brasil/obesidade-no-brasil-aumenta-e-alcanca-quase-20-da-populacao/>>

MÃOS À OBRA

A partir da leitura dos textos motivadores e com base nos conhecimentos construídos ao longo de sua formação, redija um texto dissertativo-argumentativo em modalidade escrita formal da língua portuguesa sobre o tema: “A pandemia e o problema da obesidade no Brasil”, apresentando proposta de intervenção que respeite os direitos humanos. Selecione, organize e relacione, de forma coerente e coesa, argumentos e fatos para defesa de seu ponto de vista. Seu texto deve ter entre 07 e 30 linhas escritas.