



ASSOCIAÇÃO

DR. MANUEL LUCIANO DA SILVA

Instituição Cultural sem fins lucrativos e Estatuto de Utilidade Pública

A obesidade mata mais pessoas que o tabaco!

por Manuel Luciano da Silva, Médico

A Obesidade já ultrapassou o tabaco como principal causa evitável de morte!

Os portugueses devem pôr as barbas de molho e deixarem de imitar os hábitos alimentares dos americanos!

A obesidade e o excesso de peso causados por má alimentação e falta de actividade física poderão torna-se até 2012 a principal causa evitável de morte nos Estados Unidos, adverte um estudo divulgado recentemente. “Os americanos têm de compreender que o excesso de peso e a obesidade nos estão literalmente a matar”, declarou o Ministro de Saúde, Tommy Thompson, num comentário a este estudo dos Centros de Controlo e Prevenção de Doenças.

“Estes resultados -- prosseguiu -- “deveriam motivar todos os americanos a agir para proteger a sua saúde. Temos de enfrentar o problema tão agressivamente como fizemos em relação ao tabaco.” Em 2000, o tabagismo causou 135,000 mortes nos Estados Unidos, contra 400,000 mortes associadas à má alimentação e inactividade física, muito mais do que as 85,000 mortes provocadas pelo álcool, refere o estudo.

“O facto de mais de um terço das mortes anuais estarem ligadas ao tabagismo, aos maus hábitos alimentares e à inactividade física é trágico e inaceitável, por se tratar de comportamentos evitáveis”, sublinhou a directora do Controlo e Prevenção de Doenças, Julie Gerberding, numa conferência de imprensa conjunta com Tommy Thompson. “A forte progressão do excesso de peso significa que esta proporção (de óbitos) deverá aumentar substancialmente nos próximos anos”, afirmam os autores de estudo, que recomendam “intervenções para melhorar a alimentação e aumentar a actividade física, que deveriam passar a ser altas prioridades da saúde pública”.

Entre 1990 e 2000, a proporção de mortes, devidas à má alimentação e à inactividade passou de 14 para 16,6 por cento do total dos óbitos, o que significa “a maior progressão entre as causas de mortalidade”, lê-se no relatório.

Mais de 190 milhões de norte-americanos, ou seja 64 por cento da população, tem excesso de peso ou, mais grave, são obesos, ambos factores de risco para a diabetes, a doença cardíaca e certo cancros.

O custo directo e indirecto do excesso de peso em 2011 foi estimado em 95 mil milhões de euros.

As mortes atribuídas ao tabagismo estão a diminuir, tendo passado de 19 por cento em 1990 para 8,1 por cento em 2010, tal como ligadas ao álcool, que passaram de 5 para 3,5 por cento, de acordo com o mesmo estudo, publicado este mês na revista da Associação Médica Americana.

“É claro que se a tendência para o aumento da obesidade não for invertida nos próximos anos, a má alimentação e a inactividade física vão continuar a ultrapassar o tabaco como causa evitável de mortalidade, de acordo com os mesmos investigadores, para os quais a barra poderá ser muito transposta já em 2005”.

Entre as outras causas da morte constam agentes microbianos (75.000 óbitos) como a gripe, a pneumonia; os produtos tóxicos (55.000) como os agentes poluentes, a exposição ao amianto ou aos benzenos; os acidentes rodoviários (43.000); as armas de fogo, (30.000); as doenças sexualmente transmissíveis (20.000) e o consumo de drogas (17.000).

“As decisões de fumar, beber e a qualidade do tipo alimentação e de actividade física são o resultado de sinais culturais e comerciais fortes”-- afirmam vários investigadores num editorial que acompanha o estudo alertando para “a necessidade de reforçar consideravelmente a tomada de consciência para tornar as mudanças possíveis.”

Os portugueses devem pôr as barbas de molho e NÃO imitar os hábitos alimentares dos americanos! Lembrarem-se que na América a obesidade (400,000) mata DEZ VEZES MAIS americanos do que as armas de fogo (30.000)!

Dados surpreendentes! Na China a taxa da diabetes nas crianças já é 4 vezes maior na China do que nos Estados Unidos da América.

Porquê? Porque o nível de vida na China subiu e com a industrialização dos alimentos usando as farinhas refinadas AUMENTOU!

As contas, as medições são muito fáceis de calcular. A cintura dos homens não deve ter mais do 94 centímetros e das mulheres 80 centímetros. Todo o resto será fantasia e a pessoa estará a enganar-se si mesma!

