**Obesidade é um dos problemas de saúde mais graves, segundo OMS**

*Mais de 1 bilhão de pessoas no mundo estão obesas, sendo que mais de 30% delas são crianças ou adolescente*

**São Paulo, março de 2023 –** A Organização Mundial da Saúde (OMS) vê a obesidade como um dos problemas de saúde mais graves que existem atualmente. Segundo dados publicados pela entidade, mais de 1 bilhão de pessoas no mundo estão obesas, sendo que mais de 30% delas são crianças ou adolescentes. Estimativa é de que 2,3 bilhões de adultos estarão acima do peso até 2025.

“A obesidade é uma doença crônica que muitas vezes não é tratada como tal. A gente acha que é simplesmente uma condição, mas é mais do que isso, é uma doença extremamente preocupante”, diz Maria Teresa Luis Luis, pediatra nutróloga credenciada Omint. Ainda de acordo com a médica, a obesidade é uma doença multifatorial, que pode ter colaboração genética ou estar relacionada ao estilo de vida.

Em 2022, de janeiro a outubro, o Sistema Único de Saúde (SUS) acompanhou mais de 4,4 milhões de adolescentes entre 10 e 19 anos de idade e, desses, quase 1,4 milhão foram diagnosticados com sobrepeso, obesidade ou obesidade grave. Os dados são do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional do Ministério da Saúde.

Consumo excessivo de açúcar, gordura saturada, alimentos processados e ultraprocessados, anúncios de alimentos não saudáveis direcionados a crianças e adolescentes e a falta de exercícios são alguns dos fatores que preocupam os médicos. “Essa geração está cada vez mais focada nas telas de celular, computador e televisão ao invés de se mover, brincar e correr. Muitos estudos mostram que o sedentarismo tem relação com a obesidade”, comenta a médica.

**O segredo é a prevenção**

Para a OMS, a chave para prevenir a obesidade é agir cedo, idealmente antes mesmo de o bebê ser concebido. Diante disso, uma boa nutrição na gravidez, seguida de amamentação exclusiva até os seis meses de idade e continuada até dois anos ou mais, é um excelente início nutricional para todos os bebês e crianças pequenas.

Embora ter uma alimentação saudável seja muito importante para prevenir a obesidade na infância e na adolescência, essa é uma questão que vale para a família inteira. “Antes de qualquer coisa, a gente tem de educar pelo exemplo, por isso não dá para dissociar a família desse processo, já que a alimentação é um aprendizado para a vida”, explica Maria Teresa.

A médica garante que crianças e adolescentes obesos serão, muito provavelmente, adultos obesos com sérios riscos de sofrer consequências psicológicas, cardiovasculares, endócrinas e reprodutivas. “Incentivar a prática de exercícios físicos por, pelo menos, 60 minutos por dia, contribuir com um sono saudável e limitar o uso de eletrônicos são apenas algumas dicas de como podemos proteger nossos jovens”, finaliza.

**Leve na Boa**

A Omint conta com programas de promoção à saúde, entre eles o Leve na Boa, que oferece orientações para associados sobre nutrição e reeducação alimentar, com atendimento presencial e remoto.

A ideia é promover novos hábitos alimentares através de um atendimento personalizado e individualizado, que identifica as dificuldades em relação à alimentação e dietas e oferece soluções de acordo com as necessidades de cada paciente.