



Saúde

# Sedentarismo pode ter mais impacto na obesidade do que má alimentação

— Conclusão é de estudo da FGV feito com base em pesquisas do IBGE sobre hábitos dos brasileiros; no País, ao menos seis em cada dez estão com sobrepeso ou são obesos

ROBERTA JANSEN  
RIO

Na contramão do senso comum, a falta de atividade física está mais relacionada à obesidade no Brasil do que a alimentação. A conclusão é de um novo estudo da Escola de Economia da Fundação Getúlio Vargas (FGV) divulgado na semana passada. O trabalho foi feito a partir do cruzamento de dados da Pesquisa Nacional em Saúde (PNS) e da Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF), ambas do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE).

Pelo menos seis em cada dez brasileiros estão com sobrepeso ou são obesos. A sobreposição dos dados revela, no entanto, que não há diferença estatisticamente relevante entre o tipo de alimentação consumida nas casas de pessoas obesas e nas de pessoas magras. Por outro lado, a frequência na prática de atividade física é significativamente superior nas casas onde as pessoas são mais magras.

**IMC.** O indivíduo é considerado obeso quando o seu Índice de Massa Corporal (peso/altura X altura) é igual ou maior que 30 quilos por metro quadrado. Um IMC acima de 25 já é indicativo de sobrepeso.

O objetivo do trabalho é apoiar a criação de políticas públicas em saúde, aprofundan-



TABA BENEDICTO/ESTADÃO

**Movimentação no Minhocão, em SP: brasileiro ainda se exercita pouco**

do o conhecimento acerca do tema e fazendo um mapeamento sobre as medidas mais efetivas no combate ao excesso de peso (leia mais informações nesta página). A taxa de obesidade hoje no País é de 20,1%, e a de sobrepeso, de 56%.

**Frequência  
Em média, o brasileiro  
pratica atividades  
físicas um dia  
por semana**

O número de homens com sobrepeso é maior que o de mulheres. No entanto, elas são prevalentes nas taxas de obesidade. Segundo os dados

da PNS, a prevalência de obesidade entre mulheres é de 22%, contra 18% entre os homens. Por outro lado, a taxa de sobrepeso dos homens é de 39%, contra 34% das mulheres.

O cruzamento de dados das diferentes pesquisas do IBGE revelou que a alimentação semanal nas populações com peso normal e nas populações com sobrepeso ou obesidade não apresenta diferenças estatisticamente relevantes.

Por exemplo, a frequência semanal com que as pessoas consomem peixe, feijão ou suco natural de frutas é bastante semelhante quando os grupos comparados são definidos por seu IMC. O mesmo acontece com a ingestão de alimentos

**Governo precisa  
estimular exercício  
físico, diz pesquisador**

Para o economista Márcio Holland, autor do estudo, tributar produtos apontados como responsáveis pelo aumento de peso, como faz o governo, pode não ser tão eficiente. “Na pesquisa, percebemos a irrelevância desse tipo de tributação para diminuir a obesidade.”

É preciso, diz ele, investir em políticas públicas para promover o transporte ativo e estimular o exercício físico. ●

ultraprocessados.

“Quando olhamos para os hábitos de consumo da família brasileira, eles são muito similares, independentemente do peso dos indivíduos; o consumo de feijão, verduras e frutas é bem parecido”, explicou o economista Márcio Holland, principal autor do estudo. “O consumo de ultraprocessados também é similar, fica entre 9% e 10%.”

**ADAPTAÇÃO.** O mesmo não ocorre quando o IMC da população é sobreposto ao nível de sedentarismo. Segundo os números, 36% dos obesos se exercitam com frequência, contra 40% entre os que apresentam peso normal.

De forma geral, o brasileiro se exercita pouco. Em média, apenas um dia por semana. Outros números do IBGE também são preocupantes. É o caso do tempo médio que o brasileiro passa em frente a uma tela diariamente: cerca de três horas.

“Isso é muito preocupante”, afirma Holland. “Sobretudo porque estamos no início do processo de envelhecimento da população. Hoje, 13% da população tem mais de 65 anos; em 2060, esse percentual será de 26%. E a tendência é que o IMC aumente ao longo da vida.”

O endocrinologista Clayton Macedo, coordenador do Departamento de Atividade Física da Associação Brasileira de Estudos da Obesidade e Síndrome Metabólica (Abeso), pondera que esse tipo de cruzamento de dados pode apresentar alguns vieses e que a alimentação pode ter uma influência maior do que a observada. Mas ele afirma que já está comprovado, por meio de outros estudos, que a prática de exercício físico regular é o principal fator na manutenção de um peso mais baixo ao longo da vida.

“O exercício impede o que chamamos de adaptação metabólica, que é o aumento do apetite, a redução da sensação de saciedade e a queda da taxa metabólica conforme envelhecemos”, disse o endocrinologista. ●

## Remédio em teste ajuda a perder mais de 15 kg, diz farmacêutica

A farmacêutica Eli Lilly and Co. afirmou que seu remédio Tizerpatida, aprovado nos Estados Unidos para tratar diabetes tipo 2 sob o nome comercial de Mounjaro, ajudou pessoas com sobrepeso ou obesidade a emagrecer até 15,6 quilos em um período de 72 semanas. O estudo, diz a empresa, já está em estágio avançado, mas ainda não foi publicado em revistas científicas nem passou por revisão de pesquisadores independentes.

Nos últimos anos, a corrida

entre as farmacêuticas pelo desenvolvimento de remédios contra obesidade tem se acelerado. Dois deles – Ozempic e Wegovy – têm recebido recomendação off label (fora das indicações da bula) por médicos e sido amplamente divulgados por influenciadores nas redes sociais.

Entidades médicas alertam para os riscos do uso indiscriminado desses produtos. Ponderam também sobre a necessidade de avaliar, em cada ca-

so, as melhores estratégias para perda de peso, que incluem mudanças alimentares e exercícios físicos.

Segundo o laboratório, os novos dados reforçam estudos anteriores, em que o medicamento ajudou, conforme a empresa, participantes sem diabetes a perderem até 22% do peso com injeções semanais. Para pacientes comuns tratados com a maior dose possível do remédio nos testes anteriores, diz a Eli Lilly, a perda superou

22 quilos.

“Não tínhamos visto esse grau de redução do peso”, diz Nadia Ahmad, diretora médica de desenvolvimento clínico para a obesidade da Eli Lilly.

A farmacêutica pretende pedir registro na Food and Drug Administration (FDA), equivalente à Anvisa nos Estados Unidos, para que o produto seja vendido para emagrecimento.

**VENDAS.** No Brasil, a liberação do medicamento para uso contra a diabetes ainda está sob análise da Anvisa. Se aprovado para tratar perda de peso, o Tizerpatida pode se tornar a droga mais eficiente até hoje em um arsenal de medicamentos que estão mudando o trata-

mento da obesidade, relacionada a dezenas de doenças que levam à incapacidade ou até à morte.

**Brasil  
Liberação do  
medicamento para uso  
contra a diabetes ainda está  
sob análise da Anvisa**

Analistas da indústria preveem que o Tizerpatida poderia se tornar um dos remédios mais comercializados, com vendas anuais superando a cada dos US\$ 50 bilhões. Espera-se que ele ultrapasse as vendas do Ozempic e do Wegovy. ●

AGÊNCIAS INTERNACIONAIS