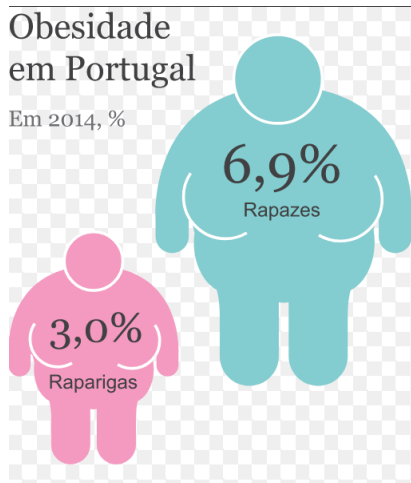


## Portugal é um dos cinco países com mais adolescentes obesos

### Obesidade em Portugal

Em 2014, %



Fonte: OMS

há 10 horas

Relatório da OMS analisa 27 países e regiões. É apresentado nesta quarta-feira no Porto. Mostra que entre 2002 e 2014 o país estagnou no combate a esta doença. Consumo de vegetais é insuficiente e o de fruta é positivo, mas caiu muito nos últimos 12 anos.

A luta contra a obesidade em Portugal não está a ter resultados significativos entre os mais novos. Em 2002 os dados não eram animadores e 12 anos depois o cenário continuava bastante preocupante: os adolescentes portugueses estão entre os mais obesos da Europa. Só a Grécia, a Macedónia, a Eslovénia e a Croácia apresentam

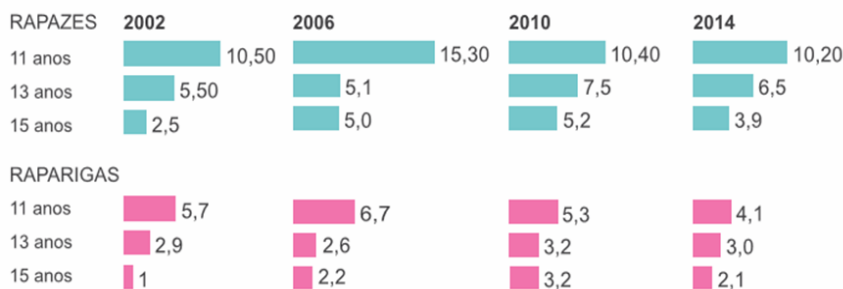
valores mais negativos, revela um relatório da Organização Mundial de Saúde (OMS), que será apresentado nesta quarta-feira no Congresso Europeu de Obesidade, no Porto, e que compara 27 países e regiões.

O documento Adolescent obesity and related behaviours: trends and inequalities in the WHO European Region, 2002-2014, aponta para que a prevalência da obesidade em Portugal, nos adolescentes aos 11, aos 13 e aos 15 anos, seja de 5%. Este número representa uma subida de 0,3 pontos percentuais desde 2002, quando o objectivo era travar esta doença. O valor mais elevado na região europeia é registado na Grécia, com 6,5% de adolescentes obesos. No caso de Portugal, a contribuir para este resultado estão sobretudo os rapazes, com 6,9%. Já as raparigas registam um valor de 3%.

“Os níveis de obesidade nos adolescentes são preocupantes, associados a uma má alimentação, pouca actividade física e comportamentos sedentários”, sintetiza ao PÚBLICO a investigadora Margarida Gaspar de Matos, que coordena a parte portuguesa do trabalho da OMS.

### Prevalência da obesidade em Portugal

Em %



Fonte: OMS

PÚBLICO

A psicóloga da Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa lembra que “a obesidade está associada a problemas de saúde no futuro”, dando como exemplo a diabetes, mas

também problemas cardiovasculares, respiratórios ou até de sono e mentais. “Quanto mais cedo a obesidade se instala mais difícil é combatê-la e mais se acumulam os efeitos prejudiciais para a saúde física, mental e social”, reitera.

“É necessária uma acção política ambiciosa para atingir o Objectivo de Desenvolvimento Sustentável de travar o aumento da obesidade infantil. Os governos devem direccionar esforços e quebrar este ciclo prejudicial da infância para a adolescência e para o futuro”, reforça a directora regional da OMS para a Europa, Zsuzsanna Jakab, em comunicado.

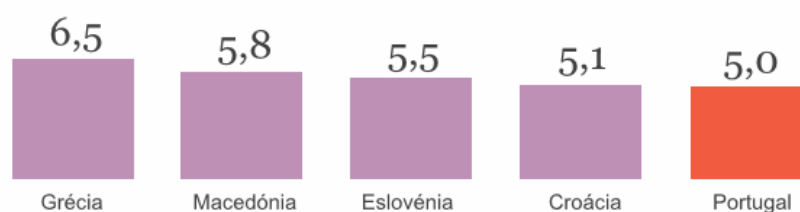
Também João Breda, coordenador do Programa de Nutrição, Actividade Física e Obesidade da OMS/Europa realça que “a maioria dos jovens não superará a obesidade: cerca de quatro em cada cinco adolescentes que se tornam obesos continuarão a ter problemas de peso na idade adulta”.

Menos fruta

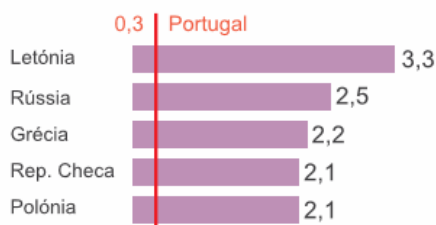
O trabalho da OMS olha também para outros indicadores que podem ajudar a explicar estes resultados, como alguns hábitos alimentares, mas também comportamentos sedentários e pouca actividade física regular. Por exemplo: Portugal não chega a ser dos países onde os adolescentes comem mais fruta diariamente, mas não está longe. O país com melhores resultados é a Bélgica (zona francesa), onde 49,1% dos adolescentes comem fruta todos os dias. Nos portugueses o valor é de 40,9%, mas há uma nuance: o país está entre aqueles onde o consumo de fruta mais caiu entre 2002 e 2014, com uma descida de 6,8 pontos percentuais neste período.

### Cinco países com maior prevalência de obesidade total

Em 2014, %



### Cinco países com as maiores subidas da obesidade entre 2002 e 2014, %



### Os três países onde a obesidade desceu entre 2002 e 2014 (descida em p.p)



Fonte: OMS

PÚBLICO

Concretamente sobre a fruta, Margarida Gaspar de Matos lembra que o relatório da OMS não apresenta explicações para estas mudanças, mas a investigadora avança com alguns argumentos. Com a crise económica, diz, comer fruta ficou mais “caro do que um hambúrguer”

e são reportados mais casos de crianças que se deitam sem comer por dificuldades económicas em casa. Ainda assim, a psicóloga diz que as escolas têm conseguido ter alguns programas de distribuição de fruta que talvez tenham travado uma descida ainda maior.

A OMS analisa, no documento, a relação entre a obesidade e o contexto socioeconómico em que os adolescentes vivem, percebendo-se que a má alimentação anda de mãos dadas com as dificuldades financeiras. No caso de Portugal, o relatório apenas consegue estabelecer uma relação entre o excesso de peso e o baixo estatuto socioeconómico nos rapazes de 11 anos. Ainda assim, Margarida Gaspar de Matos salienta que é precisamente nesta idade que o país tem o maior pico de obesidade nos adolescentes.

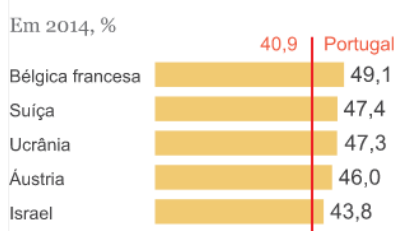
### Poucos vegetais

Ainda nos hábitos alimentares, quanto aos vegetais, só 28% dos adolescentes portugueses comem estes produtos diariamente. Os valores mais elevados encontram-se na Bélgica e Ucrânia, onde ultrapassam os 50%. Mesmo assim o valor subiu dois pontos percentuais em Portugal desde 2002. O que é positivo.

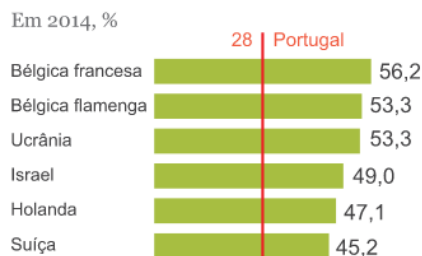
Outra boa notícia é que nestes 12 anos registou-se uma queda significativa em Portugal no consumo de produtos como refrigerantes e doces, tanto em rapazes como em raparigas e em todas as faixas etárias.

Margarida Gaspar de Matos lembra que já outro estudo da OMS, o Health Behaviour in School-aged Children, publicado no ano passado, e que serve de ponto de partida à avaliação que será divulgada nesta quarta-feira, indicava que os jovens portugueses teciam críticas à qualidade da alimentação das cantinas escolares. A psicóloga sublinha: uma alimentação saudável não implica servir refeições com pouco sabor.

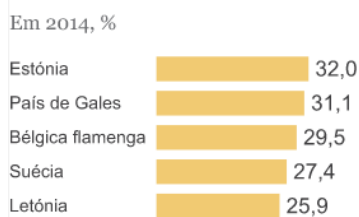
### Cinco países que mais fruta consumiram (diariamente)



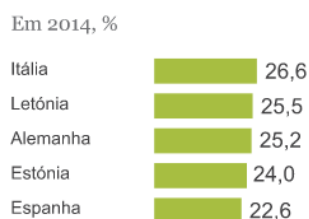
### Cinco países que mais vegetais consumiram (diariamente)



### Cinco países que menos fruta consumiram (diariamente)



### Cinco países que menos vegetais consumiram (diariamente)



De resto, ainda de acordo com o estudo, os hábitos alimentares e a actividade física vão piorando com a idade, mas é entre os rapazes de 11 anos que se verifica uma maior prevalência de obesidade.

Factores relacionados com o crescimento contribuirão também para esse facto, diz.

Entre os 11 e os 15 anos aumentam também alguns comportamentos sedentários, como utilizar a televisão ou o computador mais de duas horas por dia, ainda que se tenha registado uma queda nos últimos anos. O relatório não explica, mas a psicóloga lembra que estes hábitos podem estar a ser substituídos por outros, como o uso de tablets e smartphones – até porque nem por isso a actividade física tem aumentado entre os adolescentes portugueses. Aliás, as raparigas até estão mais sedentárias.

Os dados da OMS levam Margarida Gaspar de Matos a deixar algumas recomendações ao Governo. Mais do que políticas novas, a investigadora apela à continuidade nas medidas e pede uma avaliação dos resultados do que já foi feito – criticando, no entanto, opções como as tomadas pelo então ministro da Educação, Nuno Crato, que desvalorizaram a importância de disciplinas como a Educação Física.

**Romana Borja-Santos**

In *“Público”*