

UM MUNDO ACIMA DO PESO

Passa de 1 bilhão o total de pessoas
com obesidade no mundo, número que deve
crescer ainda mais na próxima década

Giselle Soares | ILUSTRAÇÕES Mariana Zanetti



Um pouco antes de 4 de março, o Dia Mundial da Obesidade, a Organização Mundial da Saúde (OMS) anunciou os resultados de um novo estudo internacional com estimativas atualizadas do problema. Com base em informações do peso e da altura de 222 milhões de pessoas em mais de 190 países, um grupo de 1,5 mil pesquisadores, alguns deles brasileiros, calculou a progressão global da obesidade nas últimas três décadas. As conclusões, apresentadas em um artigo publicado em março na revista *The Lancet*, são impactantes e deveriam instigar as autoridades da saúde e os formuladores de políticas públicas a agir com urgência.

O dado mais alarmante é que, hoje, há no mundo 1,04 bilhão de pessoas com obesidade. Isso significa que um em cada oito habitantes do planeta (12,5% da humanidade) está com o peso muito acima do considerado saudável. Por esse motivo, essa parcela da população corre um risco mais elevado do que os demais indivíduos de desenvolver diabetes, doenças cardiovasculares, algumas formas de câncer e morrer precocemente.

De 1990 a 2022, a população mundial cresceu 51% e passou de 5,3 bilhões para 8 bilhões de pessoas. No mesmo período, o total de indivíduos com obesidade aumentou 360%: passou de 221 milhões para os atuais 1,04 bilhão – destes, 159 milhões são crianças e adolescentes.

A prevalência de obesidade entre adultos cresceu em praticamente todos os países. Em termos relativos, sua frequência, em média, dobrou entre as mulheres (passou de 8,8% para 18,5%) e triplicou entre os homens (foi de 4,8% para 14%). Essa tendência global, que já vinha sendo observada entre os adultos desde os anos 1990, também se instalou entre as crianças e os adolescentes. O aumento foi da ordem de quatro vezes na faixa etária dos 5 aos 19 anos. A proporção de crianças e adolescentes do sexo feminino com obesidade era de 1,7% em 1990 e chegou a 6,9% em 2022. Entre os meninos, saltou de 2,1% para 9,3%.

O crescimento da obesidade em números absolutos e relativos foi acompanhado de uma redução importante no baixo peso. O total de pessoas com peso inferior ao saudável – isto é, magras demais – diminuiu de 649 milhões em 1990 para 532 milhões em 2022.

Com o movimento simultâneo de crescimento da obesidade e da contração da magreza, o excesso de peso tornou-se, no mundo, o principal problema de má nutrição (um desequilíbrio entre as calorias e os nutrientes de que o corpo precisa e os que consegue obter). Ambos são como os dois lados de uma moeda. O baixo peso leva a problemas de saúde pela carência. A obesidade, pelo excesso. Hoje há mais pessoas com obesidade do que com baixo peso em todas as regiões do planeta, com exceção do Sudeste Asiático.



“É muito preocupante observar que a epidemia de obesidade, já evidente entre adultos em grande parte do mundo em 1990, se reflete agora em crianças e adolescentes em idade escolar. Ao mesmo tempo, centenas de milhões de pessoas ainda são afetadas pela subnutrição, especialmente em algumas das partes mais pobres do mundo”, afirmou o epidemiologista Majid Ezzati, do Imperial College London, coordenador do estudo, em um comunicado à imprensa. “Para combater com sucesso ambas as formas de má nutrição, é vital melhorar significativamente a disponibilidade e o preço de alimentos saudáveis e nutritivos.”

Já faz algum tempo que a obesidade é considerada uma doença crônica e multifacetada. Do ponto de vista do indivíduo, ela resulta da interação entre os genes e as condições de vida das pessoas. São conhecidos uns poucos genes que, uma vez alterados, são suficientes para levar uma pessoa a engordar. Mas existem mais de 300 que regulam o acúmulo e o consumo de energia. Uma pessoa pode até ter características genéticas que favoreçam o ganho de peso, mas engordar pouco se, por exemplo, mantiver uma dieta saudável e praticar exercícios com regularidade. Ou ela pode não ter as variantes genéticas que facilitam o acúmulo de gordura, mas ganhar peso porque come muito ou só tem à disposição alimentos muito calóricos.

AOMS e outras agências sanitárias em geral adotam o índice de massa corporal (IMC) para classificar se um adulto está ou não na faixa de peso ideal – em crianças e adolescentes o critério é outro, baseado no quanto o peso se afasta do considerado ideal pelas curvas de crescimento. O IMC é calculado ao se dividir o peso – ou massa (músculos, ossos e gordura) – pelo quadrado da altura. Esse indicador permite classificar o indivíduo em uma das quatro categorias: baixo peso (IMC inferior a 18,5 kg/m²); peso saudável (IMC superior a 18,5 kg/m² e inferior a 25 kg/m²); sobrepeso (IMC entre 25 e 30 kg/m²); e obesidade (IMC superior a 30 kg/m²). Segundo esse critério, uma pessoa com 1,70 m de altura estará com baixo peso se tiver menos de 53,5 kg e com obesidade se pesar mais de 86,7 kg.

O IMC é útil para estimar o grau de saúde em nível populacional, porque se baseia em duas medidas fáceis de se obter (peso e altura). Ele, no entanto, nem sempre indica o real estado de saúde do indivíduo porque não permite saber qual proporção de sua massa é gordura (uma pessoa pode ter IMC superior a 25 por ser musculosa) nem onde está concentrada a gordura (a armazenada entre os órgãos é mais nociva do que aquela sob a pele). Por isso, médicos e nutricionistas adotam outros indicadores, como a circunferência da cintura e a análise da concentração de gorduras no sangue para estimar a saúde do indivíduo.

O fato de uma proporção maior de pessoas ter começado a conviver com obesidade mais cedo inquieta os especialistas. É que aumenta o tempo que permanecem expostas a condições que favorecem o desenvolvimento de doenças, embora existam pessoas com obesidade saudáveis. “A obesidade tem sido cada vez mais intensa, precoce e prolongada. É quase uma sentença de vida”, afirma o pediatra e nutrólogo brasileiro Mauro Fisberg, da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp). Segundo o pesquisador, um dos autores do estudo da *The Lancet*, essa população terá uma probabilidade maior de manter por mais tempo esse peso excessivo ou de se tornar obesa. “Algumas crianças com excesso de peso na fase pré-puberal já não passam mais pelo emagrecimento que era característico da puberdade”, conta.

O cenário delineado pelo estudo da *The Lancet* pode, na realidade, ser um pouco pior. E, se nada for feito para alterá-lo de modo drástico, pode agravar-se mais na próxima década. A edição de 2024 do *Atlas mundial da obesidade*, lançado pela Federação Mundial da Obesidade (WOF) também em março, estima que 42% da população adulta mundial já se encontrava acima do peso em 2020 – cerca de 1,39 bilhão de pessoas estavam com sobrepeso e 810 milhões com obesidade. O documento projeta que essa proporção deve chegar a 54% em 2035, com 1,77 bilhão com sobrepeso e 1,53 bilhão com obesidade, o que deve impor gastos com saúde e perda de produtividade de US\$ 4 trilhões por ano à economia mundial.

O Brasil encontra-se em uma situação intermediária, embora a proporção de pessoas com obesidade seja bem superior à média global. Com o avanço do ganho de peso nas últimas décadas, a taxa de crianças e adolescentes com obesidade passou de 3,1% (em ambos os sexos) em 1990 para 14,3% entre as meninas e 17,1% entre os meninos em 2022. Entre adultos, subiu de 11,9% para 32% entre as mulheres e de 5,8% para 25% entre os homens. Hoje o país ocupa a 54ª posição no ranking mundial de obesidade infantil e é o 65º com mais homens e o 70º com mais mulheres com obesidade.

Aqui, a transição nutricional, marcada pela queda na desnutrição e pelo aumento simultâneo do sobrepeso e da obesidade, começa bem antes dos anos 1990. Na Universidade de São Paulo (USP), o médico e epidemiologista Carlos Augusto Monteiro e colaboradores identificam seu início nos anos 1970 (ver entrevista na página 48). Na década seguinte, o excesso de peso já despontava como problema de saúde pública na população adulta.

Como no resto do mundo, também no Brasil o fenômeno deve se intensificar nos próximos anos. Com base em dados de peso e altura de 730 mil adultos brasileiros, coletados em entrevistas telefônicas realizadas de 2006 a 2019, o educador físico e epidemiologista Leandro Rezende, da Unifesp, e colaboradores calcularam a evolução da obesidade no país nos últimos tempos: a proporção de pessoas com IMC

