

Folha. Assine uma, leve várias.
E leia a que você quiser.

Clique e assine

São Paulo, quinta-feira, 19 de março de 2009

FOLHA DE S.PAULO **saúde**

[Próximo Texto](#) | [Índice](#)

Obesidade reduz até 10 anos de vida

Revisão de estudos com 900 mil pessoas diz que IMC entre 30 e 35 já diminui expectativa em 2 a 4 anos

No Brasil, 13% da população têm IMC acima de 30 e, portanto, são considerados obesos, segundo dados do Ministério da Saúde

JULLIANE SILVEIRA

DA REPORTAGEM LOCAL

Um IMC (índice de massa corporal) superior a 30 kg/m² leva à diminuição da expectativa de vida em até dez anos. É o que mostra uma meta-análise realizada com 57 estudos e dados de quase 900 mil pessoas com idade média de 46 anos e divulgada ontem na edição on-line do periódico "The Lancet".

Pesquisadores da Universidade de Oxford (Reino Unido) viram que, em índices acima de 25 kg/m², o acréscimo de 5 kg/m² eleva em 30% as taxas gerais de mortalidade. O trabalho também aponta que o IMC entre 30 e 35 (indicador de obesidade leve) foi responsável pela redução de dois a quatro anos na expectativa de vida e, entre 40 e 45 (obesidade grave), por de oito a dez anos.

"Excesso de peso encurta o tempo de vida. Na Grã-Bretanha e nos EUA, pesar um terço a mais do que o ideal diminui a vida em três anos. Para a maioria das pessoas, significa carregar de 20 kg a 30 kg a mais. Se você está se tornando gordo, deixar de ganhar peso também poderia adicionar anos à sua vida", explica o epidemiologista Gary Whitlock, líder do estudo.

No Brasil, os riscos também são altos: 13% da população têm IMC acima de 30 e, portanto, são considerados obesos, de acordo com os dados mais recentes do Ministério da Saúde.

"Os pesquisadores falam muito sobre conscientizar a população: dizer que você vai viver cinco anos a menos se estiver obeso tem um impacto muito maior do que dizer que aumenta o risco de gordura no fígado ou outras colocações", afirma o endocrinologista Márcio Mancini, presidente da Abeso (Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica).

Entenda-se por "outras colocações" maior risco de desenvolver doenças cardiovasculares, alguns tipos de câncer e apneia do sono, entre outras doenças. Além disso, o excesso de tecido adiposo dificulta a apalpação em exames clínicos e diminui a precisão de exames de diagnóstico, criados para pessoas com peso normal.

Outras avaliações

O IMC é a principal forma de medir sobrepeso e fatores de risco relacionados à obesidade. Especialistas, entretanto, afirmam que a medida na circunferência abdominal tem se

mostrado importante para detectar riscos especialmente em pessoas que apresentam IMC normal ou até 30.

Isso porque a gordura abdominal tem um perfil metabólico danoso ao organismo, podendo elevar os níveis de triglicérides no sangue, de gordura no fígado e desencadear processos inflamatórios que causam arterosclerose. "Não é raro encontrar pacientes com peso normal e excesso de gordura abdominal", diz Mancini.

Para medir corretamente a cintura, deve-se passar a fita métrica em volta do abdômen relaxado na metade da distância entre a última costela e os ossos do quadril (crista ilíaca), esclarece Walmir Coutinho, endocrinologista da Sbem (Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia).

Outro método, reforçado por estudos recentes, é a medição do pescoço. Um trabalho americano divulgado na semana passada mostrou que um pescoço mais grosso é indicativo para teores mais elevados de colesterol no sangue.

De fato, pessoas com tendência a acumular gordura na região do pescoço geralmente costumam reunir mais gordura no tronco. Diâmetro superior a 40 cm indica riscos e a necessidade de procurar um médico.

Próximo Texto: [Emagrecimento: Dieta mais proteica queima mais gordura](#)
[Índice](#)