

On-Call

Literacia em Saúde

Subunidade 2.2.

Problemas de Saúde
relacionados com a Dieta

Excesso de peso e obesidade



- ▶ O excesso de peso e a [obesidade](#) afetam cada vez mais adultos, adolescentes e crianças em todo o mundo.
- ▶ O ganho de peso pode resultar de uma mudança na dieta ou no nível de atividade física e pode levar à [obesidade](#) e outras [doenças crônicas](#).
- ▶ Certos tipos de alimentos e hábitos alimentares, como *snacks*, [compulsão alimentar](#) e comer fora de casa, podem contribuir para ganho excessivo de peso e obesidade.
- ▶ Um nível moderado a alto de atividade física regular é importante para prevenir o ganho de peso prejudicial e o condicionamento físico, moderado a alto, acarreta benefícios à saúde (independentemente do peso corporal). Um peso saudável pode reduzir o risco de doença e morte prematura.
- ▶ Muitos fatores demonstraram proteger contra a [obesidade](#):
 - ▶ Exercício físico regular;
 - ▶ Alta ingestão de [fibras](#);
 - ▶ Ambientes domésticos e escolares que promovem escolhas alimentares saudáveis e atividades;
 - ▶ Ser amamentado.
- ▶ Alguns fatores que podem aumentar o risco foram também identificados:
 - ▶ Estilos de vida sedentários, profissões particularmente sedentárias e atividades recreativas inativas, como ver televisão;
 - ▶ Comer grandes porções;
 - ▶ Alta [ingestão](#) de bebidas com adição de açúcares.
- ▶ A [obesidade](#) pode ser evitada, incentivando hábitos saudáveis no início da vida. Os indivíduos podem reduzir o risco geral de obesidade, mantendo um [Índice de Massa Corporal \(IMC\)](#) saudável e controlando as medidas da cintura. Envolver-se num nível, moderado a alto, de atividade física regular (por exemplo, caminhar uma hora por dia) e limitar o consumo de alimentos e bebidas que contêm grandes quantidades de gorduras e açúcares também podem diminuir o risco de ficar com sobrepeso ou obesidade.

Diabetes



- ▶ O [diabetes](#) é uma doença ligada à hormona da [insulina](#), que regula os níveis de açúcar no sangue.
- ▶ O [diabetes tipo 1](#) ocorre quando o corpo não produz [insulina](#).
- ▶ O [diabetes tipo 2](#), que é muito mais comum, ocorre quando o corpo não responde à insulina de maneira normal.
- ▶ O [Diabetes](#) pode levar a complicações graves, incluindo cegueira, insuficiência renal, doenças cardíacas e derrames. No caso do [diabetes tipo 2](#), as mudanças no estilo de vida são importantes na prevenção e gestão da doença.
- ▶ Atualmente, o número de casos de [diabetes](#) é estimado em cerca de 150 milhões no mundo todo, mas esse número deve duplicar até 2025.
- ▶ Estilos de vida inativos e ganho excessivo de peso aumentam o risco de [diabetes tipo 2](#), especialmente quando o excesso de gordura é armazenado no abdômen.
- ▶ O excesso de gordura no abdômen pode contribuir para o desenvolvimento de resistência à [insulina](#), uma condição subjacente à maioria dos casos de diabetes tipo 2. Filhos de mães afetadas por [diabetes](#) durante a gravidez também apresentam alto risco de desenvolver [obesidade](#) e diabetes tipo 2 no início da vida. O consumo de gorduras saturadas pode aumentar o risco de desenvolver diabetes tipo 2.
- ▶ Esforços para evitar o ganho excessivo de peso e [doenças cardiovasculares](#) também podem reduzir o risco de desenvolver diabetes. As medidas incluem manter um peso saudável, praticar pelo menos uma hora de atividade física moderada (por exemplo, caminhar) no decorrer do dia e na maioria dos dias da semana, consumir fibras suficientes de frutas, legumes e cereais integrais e limitar o consumo de alimentos com gorduras saturadas.

Doenças cardiovasculares



- ▶ As mudanças contínuas no estilo de vida contribuem para o aumento da carga global de [doenças cardiovasculares](#). Atualmente, estima-se que um terço de todas as mortes no mundo, seja devido a doenças que afetam o coração e os vasos sanguíneos.
- ▶ Fatores de risco como má nutrição, atividade física insuficiente e uso de tabaco tendem a acumular-se ao longo do tempo, aumentando o risco geral de desenvolver doenças [cardiovasculares](#).
- ▶ Certas **gorduras** alimentares, especialmente aquelas encontradas em produtos lácteos, carnes e óleos endurecidos (como certas margarinas), demonstraram aumentar o risco de doenças cardiovasculares. Outras gorduras alimentares, como as encontradas nos óleos de soja e girassol, podem diminuir o risco de doenças cardiovasculares. O óleo de peixe (encontrado em peixes gordos) também é benéfico.
- ▶ Uma alta [ingestão](#) de **sal** pode aumentar a pressão sanguínea e o risco de derrame e doenças cardíacas, enquanto uma dieta rica em fibras e cereais integrais pode reduzir o risco de doenças cardíacas.
- ▶ Uma alta [ingestão](#) de frutas, vegetais e peixes pode contribuir para uma boa saúde [cardiovascular](#) e reduzir o risco de desenvolver certas [doenças cardiovasculares](#). O consumo de [álcool](#) deve ser limitado, tendo em vista riscos cardiovasculares e outros riscos à saúde.
- ▶ Para prevenir doenças [cardiovasculares](#), a [ingestão](#) de gordura de produtos lácteos, carne e certas gorduras para cozinhar deve ser limitada. Recomenda-se comer 400 a 500g de frutas e legumes todos os dias e peixe uma ou duas vezes por semana. Restringir a ingestão de sal a menos de 5 g por dia e exercitar-se por pelo menos 30 minutos por dia também é benéfico para a saúde cardiovascular.

Cancro



- ▶ À medida que a [população](#) envelhece, o [cancro](#) torna-se um problema crescente e uma das principais causas de morte. Além do fumo do tabaco, que é a causa comprovada mais comum de desenvolver cancro, outros fatores identificados e não identificados também desempenham o seu papel.
- ▶ Estima-se que os fatores alimentares representem quase um terço dos [cancros](#) nos países industrializados, tornando a dieta, perdendo apenas para o tabaco, como uma causa teoricamente evitável de [cancro](#). O risco de desenvolver cancro pode aumentar devido a fatores como [obesidade](#), alto consumo de [álcool](#) ou carne em conserva e falta de atividade física.
- ▶ O [cancro](#) de estômago e o cancro de fígado ocorrem com mais frequência em certas regiões em desenvolvimento. O consumo excessivo de [álcool](#) é o principal fator de risco alimentar para cancro de fígado e a alta [ingestão](#) de alimentos salgados e conservados pode aumentar o risco de cancro de estômago. No entanto, certas infeções também são conhecidas por desempenhar esse papel.
- ▶ Aspectos relacionados com a dieta ocidental e [obesidade](#) podem contribuir para um risco aumentado de desenvolver [cancro](#), como cancro [colorretal](#), cancro de [pâncreas](#), cancro de mama e cancro de próstata. Esses tipos de [cancro](#) são mais comuns nos países desenvolvidos.
- ▶ O risco de desenvolver certos tipos de [cancro](#) pode ser reduzido, por exemplo, mantendo um [Índice de Massa Corporal \(IMC\)](#) saudável, fazendo uma hora de atividade física por dia (por exemplo, caminhada rápida), limitando o consumo de [álcool](#) e sal, consumindo frutas suficientes e vegetais e não comer alimentos quando cozinhados em temperaturas muito altas.

Problemas Dentários



- ▶ As doenças dentárias, como cáries e doenças nas gengivais, são um fardo para os serviços de saúde. Embora as [cáries](#) (cárie dentária) tenham se tornado menos frequente nos últimos 30 anos, à medida que as pessoas vivem mais, é provável que o número de pessoas que desenvolve doenças dentárias aumente. Essa é uma preocupação particular em países onde o consumo de açúcar está a aumentar e onde a exposição ao [flúor](#) pode ser inadequada.
- ▶ A dieta é um fator importante no risco de desenvolver doenças dentárias. O desenvolvimento de [cáries](#) requer a presença de açúcares (da dieta) e [bactérias](#). A superfície do dente também pode ser atacada por ácidos de alguns alimentos e bebidas.
- ▶ O consumo de açúcar é o fator mais significativo para a [cárie](#) dentária. Estudos encontraram uma forte ligação entre a quantidade e a frequência do consumo de açúcar e o desenvolvimento de [cárie](#).
- ▶ A [exposição adequada ao flúor](#) é a medida preventiva mais eficaz contra a [cárie dentária](#), mas o consumo de açúcar também precisa ser limitado para reduzir ainda mais o risco. A ingestão de certos alimentos, como queijo, pode estimular o fluxo salivar, o que pode proteger contra o desenvolvimento de [cárie](#) dentária. Bebês amamentados tendem a ter menos cáries dentárias na primeira infância do que bebês alimentados com leite em pó.
- ▶ As principais recomendações relacionadas com a dieta para reduzir o risco de doenças dentárias são: limitar a quantidade e a frequência do consumo de [açúcares](#), garantir a exposição adequada ao [flúor](#) e evitar certas deficiências [nutricionais](#).

Osteoporose



- ▶ A [osteoporose](#) é uma doença que afeta milhões de pessoas no mundo todo e leva à fragilidade [óssea](#) e a um consequente aumento do risco de fratura óssea. O risco de osteoporose aumenta com a idade e pode levar a doenças, incapacidade e até morte prematura.
- ▶ O risco de fraturas na anca e vértebras aumenta exponencialmente com a idade. Nos países onde as fraturas são frequentes, as mulheres são mais afetadas que os homens. No geral, ocorrem aproximadamente 1,66 milhão de fraturas da anca a cada ano, e este número deve aumentar no futuro.
- ▶ Deficiências de **cálcio** e [vitamina D](#) aumentam o risco de [osteoporose](#) em idosos. Outros fatores alimentares e atividade física podem reduzir o risco, enquanto o baixo peso corporal e o alto consumo de [álcool](#) aumentam o risco.
- ▶ O risco de [osteoporose](#) em idosos pode ser reduzido por meio de uma dieta que fornece mais cálcio e [vitamina D](#). No entanto, essas medidas preventivas devem concentrar-se em [grupos populacionais](#) com alto risco de sofrer fraturas osteoporóticas. Outras medidas prudentes incluem aumentar a [exposição](#) à luz solar (uma fonte de vitamina D), aumentar a atividade física, comer mais frutas e vegetais e consumir menos [álcool](#) e sal.



Projeto financiado com o apoio da Comissão Europeia. A informação contida nesta publicação (comunicação) vincula exclusivamente o autor, não sendo a Comissão responsável pela utilização que dela possa ser feita.

