

FGV: IDADE, RENDA E SEDENTARISMO SÃO PRINCIPAIS FATORES PARA OBESIDADE



Pesquisa da Fundação Getúlio Vargas (FGV) indica que idade, condições socioeconômicas e falta de atividade física são os principais fatores associados à prevalência da obesidade no Brasil. Dados mais recentes do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) apontam que seis em cada dez brasileiros estão com sobrepeso. Já a taxa de obesidade no país atualmente está em 20,1%.

Pesquisadores da FGV realizaram uma projeção sobre a evolução da obesidade no país e constataram que, caso a doença permaneça com a taxa de crescimento atual, em 2030, vai atingir 24,5% da população. Dentro dessa taxa de crescimento, segundo a pesquisa, algumas parcelas da sociedade são mais vulneráveis.

O estudo utilizou dados da Pesquisa Nacional em Saúde e da Pesquisa de Orçamentos Familiares, ambas do IBGE. Apesar da crença de que a obesidade está associada ao consumo de determinados alimentos, o levantamento indica este fator como pouco relevante, enquanto o estilo de vida e o modo de trabalho, bem como residir em zonas urbanas, aumentam a probabilidade de excesso de peso.

Baixa renda

Ainda que a obesidade tenha crescido em países ricos e pobres, o estudo constatou que há um desequilíbrio entre consumo e gasto calórico nas populações de baixa renda.

Segundo os dados, alguns motivos que apontam para uma vulnerabilidade maior nessa parcela da sociedade estão relacionados ao acesso a alimentos mais baratos e pobres em nutrientes, com alta densidade calórica.

Além disso, a baixa escolaridade limita também o acesso a informações nutricionais, impactando nos hábitos alimentares dessa população.

Obesidade infantil

O estudo alerta que a obesidade infantil está bastante associada à prevalência da doença ao longo de toda a vida de uma pessoa. *“Esta relação está muito mais enraizada do que a maioria dos indivíduos imagina, começando desde a amamentação”*.

Segundo a pesquisa, há indícios de que os hormônios presentes no leite materno contribuem para a saciedade do bebê e que essa pode ser uma estratégia para diminuir riscos de doenças crônicas como a própria obesidade.

“Neste cenário, a interrupção precoce do aleitamento materno e o modo de vida associado a meios de transportes, somado a um elevado viés de sedentarismo, são algumas das causas multidimensionais que contribuem para a obesidade infantil.”

Envelhecimento

O risco de desenvolver obesidade crônica costuma aumentar conforme o indivíduo vai ficando mais velho – a doença atinge cerca de 6% da população entre crianças e adolescentes.

“Porém, uma vez que a obesidade é estabelecida na juventude, fica muito difícil reverter este quadro até a vida adulta”.

Homens x mulheres

O estudo aponta ainda maior prevalência da obesidade entre mulheres, apesar da prevalência de sobrepeso ser maior entre os homens. Dados da Pesquisa Nacional em Saúde apontam uma taxa de 22% de obesidade em mulheres e de 18% em homens, enquanto o índice de sobrepeso em homens é de 39% e em mulheres de 34%.

A FGV destaca, entretanto, que a obesidade entre mulheres não costuma ser tão grave quanto em homens, já que o aumento de peso no público masculino é ligado à região do abdômen e à possibilidade de doenças cardiovasculares.

Outras doenças

A pesquisa também relaciona a obesidade a outras doenças. A prevalência de hipertensão, diabetes e colesterol alto, por exemplo, chega a ser duas vezes maior em pessoas obesas. Os números indicam 41,5%, 13,4% e 21,7% para o aumento de chance de obesos desenvolverem cada uma dessas doenças, respectivamente.

Além disso, enfermidades respiratórias como asma ou bronquite também são mais frequentes entre pessoas consideradas obesas (5,9%) que entre pessoas com peso normal (4,7%). O mesmo ocorre com condições relacionados à mobilidade, como artrite e problemas na coluna ou nas costas, que acometem respectivamente 11,3% e 24,9% dessa parcela da população.

Alimentação

De acordo com o estudo, o consumo de leguminosas como feijão e ervilha e de oleaginosas como amendoim e castanhas está associado a menores chances de ganho de peso.

Segundo a FGV, o consumo do prato brasileiro clássico, composto por arroz e feijão, não traz riscos de aumento de peso. Já outro costume do brasileiro, o churrasco, está associado a efeitos gritantes para o excesso de peso e a obesidade, principalmente quando associados a falta de prática de exercícios e ao consumo de bebida alcoólica.

Foto: Divulgação

<https://www.jornalpanfletus.com.br/cp3.masterix.inf.br/noticia/4276/fgv-idade-renda-e-sedentarismo-sao-principais-fatores-para-obesidade-em>
08/04/2026 08:01