OBESIDADE E COVID-19

Secretaria de Estado
de Educação

GOVERNO DO DISTRITO FEDERAL - GDF

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL - SEEDF

SUBSECRETARIA DE GESTÃO DE PESSOAS - SUGEP

DIRETORIA DE ACOMPANHAMENTO E APOIO AO SERVIDOR - DISER

GERÊNCIA DE APOIO E DESENVOLVIMENTO DE PESSOAS - GADEP

G O VE R N O D O D IST R I T O F E D E RAL

GOVERNADOR
Ibaneis Rocha Barros Júnior

VICE- GOVERNADOR
Paco Brito

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO

Secretário de Estado de Educação
Leandro Cruz Fróes da Silva

Secretário Executivo de Estado de Educação
Fábio Pereira de Sousa

Subsecretária de Gestão de Pessoas
Kelly Cristina Ribeiro Bueno

Diretor de Acompanhamento e Apoio ao Servidor
Valdson José da Silva

Gerente de Apoio e Desenvolvimento de Pessoas
Ivana Beatriz Polveiro e Oliveira

ELABORAÇÃO
Kyara Michelline França Nascimento

REVISÃO
Ivana Beatriz Polveiro e Oliveira

REVISÃO ORTOGRÁFICA
Mariana Oliveira Barretto

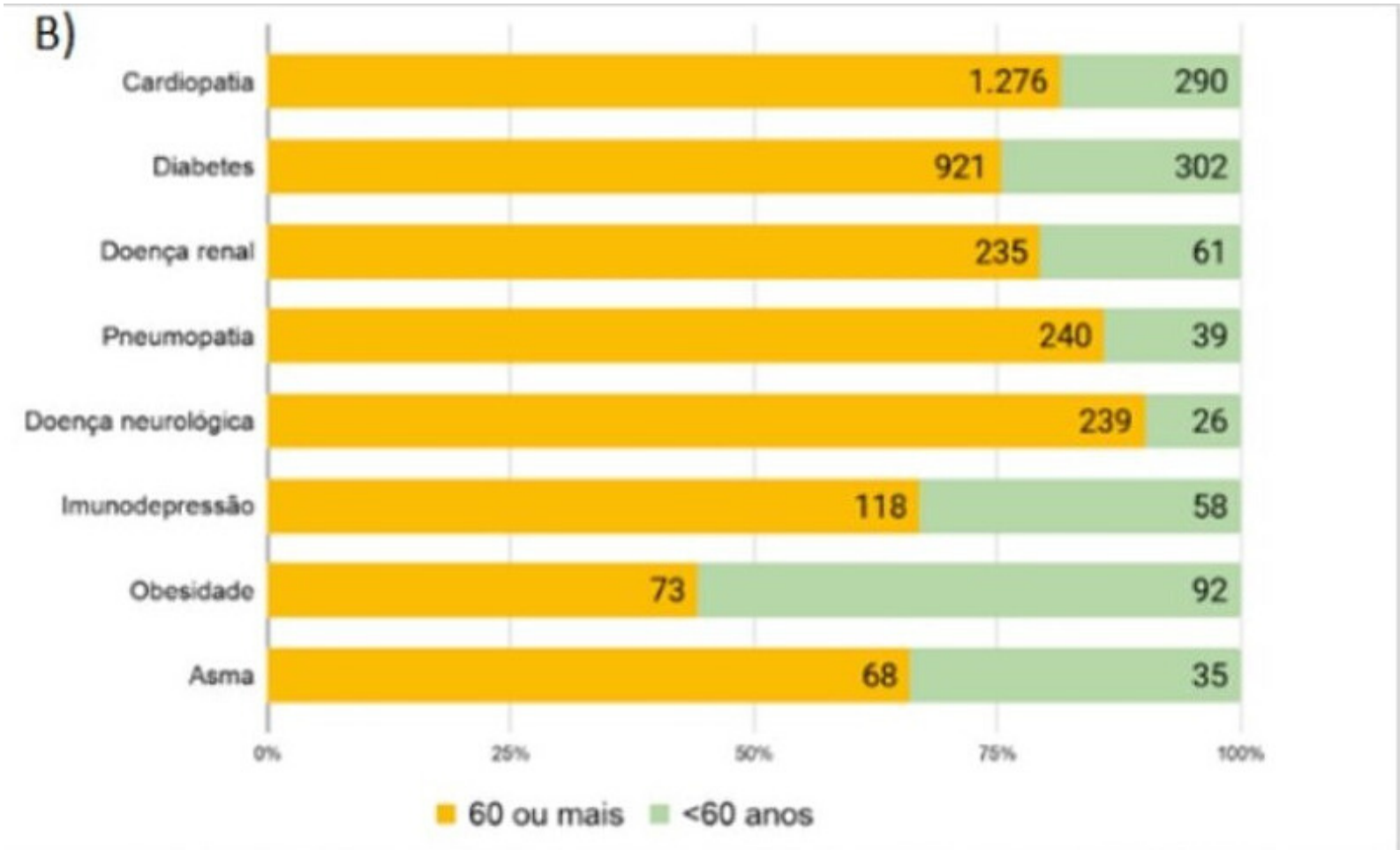
Obesidade e Covid-19

A obesidade é uma doença crônica, considerada fator de risco para o desenvolvimento do infarto, da hipertensão arterial, da diabetes e das complicações pulmonares. Por isso, tem se observado que a obesidade é também um dos principais fatores de agravamento da Covid-19. As estatísticas mostram pelo número de óbitos o perigo dessas comorbidades, principalmente no grupo com menos de 60 anos de idade, que não são considerados "grupo de risco".

Dados de 2018, do Ministério da Saúde mostram que, no Brasil, mais da metade da população, representando um total de 55,7%, tem excesso de peso. Um aumento de 30,8% quando comparado com o percentual de 42,6% no ano de 2006.

A obesidade acomete quase 20% da população brasileira. Em 2018, os dados também apontaram que o crescimento da obesidade foi maior entre os adultos de 25 a 34 anos e de 35 a 44 anos, com 84,2% e 81,1%, respectivamente.

De acordo com o Boletim Epidemiológico do Ministério da Saúde, sobre o novo coronavírus, de 27 de abril de 2020, o número de óbitos de todos os grupos de risco (com cardiopatia, diabetes, pneumonia, doença neurológica ou renal), a maioria eram indivíduos idosos (60 anos ou mais), **exceto quando a comorbidade associada era a obesidade. Mais da metade das pessoas obesas que morreram devido à Covid-19 tinham menos de 60 anos.**



Fonte: Boletim Epidemiológico - Ministério da Saúde - 27/04/2020

Uma pessoa obesa com Covid-19 passa a lutar contra os processos inflamatórios do novo coronavírus e também contra a inflamação crônica da obesidade. Por isso é importante seguir algumas recomendações nutricionais para reverter esse problema.

Consuma alimentos *in natura*, pois são ricos em vitaminas, minerais e fibras. Nas refeições, combine fontes de carboidratos com fibras, como o arroz integral, uma fonte de proteínas, acrescentando o peixe ao menos 1 vez na semana, e pelo menos duas qualidades de legumes nas principais refeições. Consuma, também, ao menos 3 porções de frutas por dia.

Tente experienciar o ato de cozinhar e resgatar os hábitos alimentares e as receitas dos antepassados.

Alimentos *in natura* são aqueles obtidos diretamente de plantas ou de animais para o consumo, sem que tenham sofrido qualquer alteração. Entram nesta categoria: folhas, frutas, verduras, legumes, ovos, carnes e peixes.

Ao fazer mercado, evite ao máximo comprar e consumir alimentos ultraprocessados.

Alimentos ultraprocessados são formulações industriais, em geral, com pouco ou nenhum alimento inteiro, e sim uma parte dele. Esse tipo de alimento sempre contém muito açúcar, gordura hidrogenada/trans e aditivos, como é o caso das salsichas, biscoitos, geleias, sorvetes, chocolates, molhos, misturas para bolo, barras energéticas, sopas, macarrão e temperos instantâneos, salgadinhos chips, refrigerantes, sucos industrializados, produtos congelados e prontos para aquecimento como massas, pizzas, hambúrgueres e nuggets.

Esse tempo de pandemia que estamos vivendo, talvez seja uma oportunidade para dar mais atenção ao ato de comer, observando o nosso corpo e as suas diferentes formas de se comunicar com nós mesmos. Tenha certeza, ele dá sinais!

Antes de se alimentar, procure fazer as perguntas descritas no ciclo abaixo, pois muitas vezes comemos por tristeza ou ansiedade, e não porque estamos com fome. Lembre-se, se a fome não é o problema, a comida não é a solução.

Referências

Abaixo disponibilizamos os links de alguns materiais importantes, utilizados como referência para essas recomendações dadas e para que possa se aprofundar nesse tema, de maneira a auxiliar no seu caminho de mudança no comportamento alimentar.

1) MINISTÉRIO DA SAÚDE. Boletim epidemiológico do Ministério da Saúde: Disponível em: <https://portalarquivos.saude.gov.br/images/pdf/April/27/2020-04-27-18-05h-BFF14-Boletim-do-COE.pdf>. Acesso em: 01 de junho de 2020.

2) MINISTÉRIO DA SAÚDE. Guia alimentar para a população brasileira. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf>. Acesso em: 25 de maio de 2020.

3) MINISTÉRIO DA SAÚDE. Youtube: in natura, processados e ultraprocessados: conheça os tipos de alimentos. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=sNzFuAxYzm8>. Acesso em: 02 de junho de 2020.

4) OBSERVATÓRIO DE POLÍTICAS DE SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRIÇÃO. Mais que Receitas, comidas de verdade. Disponível em: <https://issuu.com/ideiasnamesa/docs/mais_que_receitas_vers__o_interativ> Acesso em: 02 de junho de 2020

5) Qual o papel de uma alimentação adequada e saudável durante a pandemia de COVID? Disponível em: <https://saudebrasil.saude.gov.br/eu-quero-me-alimentar-melhor/qual-o-papel-de-uma-alimentacao-adequada-e-saudavel-durante-a-pandemia-de-covid>. Acesso em: 01 de junho de 2020.