



**MENOS PESO,
MAIS CUIDADO,
MELHOR JUVENTUDE!**

JANEIRO 2019

PROPOSTA AO IV CONGRESSO DISTRITAL DE LISBOA AM DA JSD
SUBSCRITA PELA COMISSÃO POLÍTICA CONCELHIA DA AMADORA

- i. **Introdução**
- ii. **“Epidemia mundial? Então e Portugal?”**
- iii. **Conclusões e Propostas**

INTRODUÇÃO

O excesso de peso e a obesidade juvenil atingiram, nas últimas duas décadas, uma dimensão preocupante, e não apenas em Portugal, sendo caracterizada como uma verdadeira epidemia mundial.

Estes fenómenos são bastante preocupantes uma vez que estão associados a uma série de riscos como, por exemplo, hipertensão, doenças cardiovasculares, intolerância a glicose, entre outros.

Por tudo isto, o flagelo da obesidade pode levar as crianças de hoje a fazer parte da primeira geração a ter uma esperança de vida inferior à dos seus pais e não queremos isso!

Com esta proposta, a JSD Amadora propõe que o foco da actividade da Comissão Política Distrital passe também por questões como a saúde pública e as gerações do futuro.

Aprofundar a prática de actividades que aumentem o bem-estar, acções de sensibilização para questões de saúde e qualidade de vida, podem passar pela minoração de tais fenómenos.

“EPIDEMIA MUNDIAL? ENTÃO E PORTUGAL?”

Em 2013, 42 milhões de crianças com idade inferior a 5 anos apresentavam excesso de peso ou obesidade a nível mundial.

A OMS (Organização Mundial de Saúde) estima que, caso esta tendência persista até 2025, cerca de 70 milhões de crianças estarão acima do peso ideal ou terão diagnósticos de obesidade.

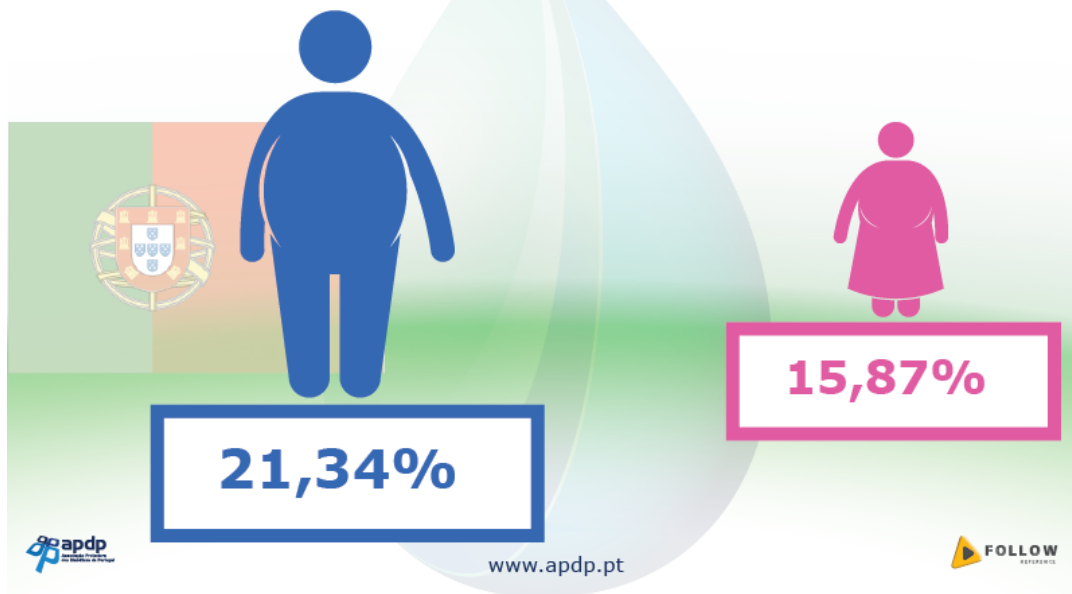
Em Portugal, dados de 2014 mostram que mais de metade (52,8%) da população com 18 ou mais anos, tinha excesso de peso (50,9%). Ainda assim, o aumento da obesidade foi o mais expressivo. Aumentou também o número de pessoas com doenças crónicas, e o impacto dos sintomas de depressão na população

Também em Portugal, dados divulgados em 2015 pela DGS (Direção-Geral da Saúde) revelaram que mais de 35% das crianças com idades entre os seis e oito anos possuíam um índice de massa corporal elevado para a idade e sexo, e que mais de 14% dessas mesmas crianças tinham obesidade.

Além disso, estes dados mostram ainda que, quem se encontra entre os 10 e os 18 anos de idade, a prevalência de excesso de peso é superior a 30% e a da obesidade ronda os 8%.

Entretanto, um estudo publicado na revista “The European Journal of Public Health”, realizado em vários países entre os quais se encontra Portugal, avaliou o excesso de peso e obesidade, tendo revelado que 21,34% dos adolescentes do sexo masculino e 15,87% do sexo feminino apresentam excesso de peso ou obesidade.

21% dos adolescentes do sexo masculino portugueses com excesso de peso ou obesidade



Foi então em 2017 que a OMS fez um alerta: **a obesidade infantil tornou-se uma epidemia, e deve ser tratada!**

Culturalmente, temos tendência a considerar que as crianças mais corpulentas são fortes, mais saudáveis e resistentes.

Porém, quando o peso ultrapassa o limite do recomendado, as consequências podem acarretar em doenças ou distúrbios como os referidos na introdução: colesterol alto, hipertensão, diabetes, problemas ósseos, distúrbios do sono, puberdade precoce, depressão, asma e outras doenças respiratórias, doenças cardíacas, baixa auto-estima, entre outras.

Este paradigma assusta e deverá servir para chamar a atenção da necessidade de uma mudança nos hábitos infantis, desde a alimentação até as actividades comuns do dia a dia.

Acreditamos que o modo de vida pode colaborar de maneira significativa para o

aumento da obesidade infantil, sendo o problema cada vez mais frequente em diversos países do mundo, principalmente nos mais desenvolvidos, onde muitos indivíduos são considerados sedentários. Além disso, um histórico familiar de obesidade (genética ou adquirida) e factores como o *stress* podem ser agravantes para a condição.

Se por um lado os factores que podem explicar este crescente aumento do número de indivíduos obesos parecem estar mais relacionados às mudanças no estilo de vida e aos hábitos alimentares, também é verdade que o acompanhamento alimentar seja feito logo desde a gravidez. Prova disso é o incentivo da OMS para a alimentação de forma exclusiva até os seis meses de vida através do aleitamento materno, e também para o consumo de alimentos frescos, não industrializados.

Nos dias de hoje, a dieta praticada é, em muitos casos, uma dieta desequilibrada. O excesso de *fast food*, alimentos industrializados, refrigerantes, doces e outras fontes de açúcares, aliados a uma rotina sedentária, onde a criança não realiza qualquer actividade física, podem fazer com que a criança coma mais do que o recomendado e isso se reflecta no seu aspecto físico e na sua saúde.

CONCLUSÕES E PROPOSTAS

Podemos concluir que são vários os factores que podem levar uma criança a se tornar obesa, desde a genética, a ocupação diária, a dieta praticada, mas pode-se afirmar que a *“informatização das crianças”* contribui de maneira significativa para esse índice.

Contudo, a prática de actividade física, é de uma importância fulcral na prevenção desse mal que se está a propagar vertiginosamente pelo mundo.

Face ao disposto, é possível afirmar que a obesidade nas gerações mais novas é um fenómeno em crescendo. Como tal, e sendo a Juventude Social Democrata uma organização que preza pela qualidade de vida dos jovens portugueses, julgamos que é urgente lançar o debate alargado relativamente à temática em causa.

É urgente perceber de que forma podemos agir. É urgente saber quais as necessidades da população, se informativas, se de acompanhamento e/ou de nutrição. Assim sendo, temos como objectivo lançar o debate para verificar quais são as principais causas deste problema.

Aspectos como a importância da prática de actividade física ou a apresentação de medidas preventivas no combate a obesidade infantil são factores que consideramos úteis para esta discussão e não devem ser esquecidos.

O acompanhamento médico, praticado por especialistas como nutricionistas, pediatras ou endocrinologistas, deve também ser incluído e incitado. De forma a que apenas estes possam atestar a necessidade de complementos alimentares ou dietas para ajudar no crescimento saudável dos mais pequenos.

O que pretendemos através desta proposta é:

- Promover objectivamente um nível de saúde associado a comportamentos alimentares saudáveis e da prática regular de actividade física;
- Iniciar um debate interno sobre esta nova epidemia mundial;
- Propor, através dos representantes da JSD na Assembleia da República, a monitorização periódica dos IMC das crianças identificadas com excesso de peso ou obesidade durante a frequência escolar básica.