

Os avanços médicos e científicos trazem cada vez mais evidências sobre a importância de manter uma alimentação saudável. Além dos benefícios à qualidade de vida, esse hábito pode reduzir os riscos de desenvolvimento de uma série de doenças. No Brasil, entre os beneficiários de planos de saúde, há indícios de um movimento de mudança no padrão alimentar, com aumento no consumo regular de frutas e a redução de carne vermelha e doces. É o que aponta o “Texto para Discussão 82 - Hábitos alimentares e estilo de vida em beneficiários de planos de saúde médico-hospitalares”, estudo do IESS produzido a partir da Pesquisa Nacional de Saúde (PNS) de 2019 no comparativo com dados de 2013.

Segundo o levantamento, o consumo de frutas por cinco dias ou mais na semana subiu de 55% para 60% no período. Nessa categoria de beneficiários, as maiores taxas foram registradas em mulheres e entre a faixa da população com 60 anos ou mais. Por outro lado, em 2019, o consumo de carne vermelha foi maior entre os homens e de beneficiários até 59 anos. Apesar disso, entre 2013 e 2019, a ingestão regular do produto caiu de 35,2% para 28,8%.

Vale destacar que a categoria analisada que apresentou maior redução foi de alimentos doces, que passou de 25,5% para 16,8% no período. Os resultados de 2019 demonstram maior prevalência desses produtos entre as mulheres e, principalmente, beneficiários mais jovens, entre 18 e 20 anos. Além disso, a ingestão regular de bebidas alcoólicas entre os beneficiários apresentou leve redução, caindo de 8,8% para 8,5% entre 2013 e 2019. Nesse recorte, a prevalência é maior entre homens e de pessoas com 60 anos ou mais.

Esse panorama é um importante indicador sobre o bem-estar da população, especialmente porque a Organização Mundial da Saúde (OMS) destaca que uma dieta inadequada somada à falta de atividade física são dois dos principais fatores de risco globais para a saúde. Além disso, acompanhar os hábitos alimentares de beneficiários ou não de planos médico-hospitalares é uma das maneiras mais eficientes para o desenvolvimento de políticas e ações de prevenção e combate às doenças.

- [Acesse a íntegra do TD - 82.](#)

**Fonte:** [IESS](#), em 14.09.2021.