

Um dos pontos mais importantes para o cuidado à saúde é combater o excesso de peso e a obesidade. Esses hábitos são ainda mais importantes quando levamos em conta dados recentes sobre o tema no Brasil, especialmente entre a população feminina. De acordo com o [IBGE](#), de 2003 a 2019, a proporção de mulheres acima dos 20 anos com obesidade aumentou de 14,5% para 30,2%. Como comparativo, entre os homens a taxa passou de 9,6% para 22,8% no mesmo período.

Para Gláucia Albertoni, nutricionista especialista em Nutrição Ortomolecular e Nutracêutica, o controle de peso de acordo com a idade e a altura de cada indivíduo é fundamental para complicações à saúde. “A gente sabe que estar acima do peso, não fazer atividade física, deixa o nosso corpo em estado de inflamação, que é subclínico. Ele é baixo, mas é crônico”, afirmou durante a participação no Webinar IESS “Outubro Rosa – A saúde da mulher no centro do cuidado” - [relembre aqui](#).

Essa mesma tendência, inclusive, já foi alertada pelo IESS em relação aos beneficiários de planos de saúde. O estudo especial “Evolução dos fatores de risco e proteção para doenças crônicas não transmissíveis entre beneficiários de planos de saúde (2008 – 2018)” revelou que a taxa de excesso de peso entre as mulheres saltou de 38,6% em 2008 para 50,8% em 2018. Já a prevalência da obesidade entre as beneficiárias foi de 11,2% para 18,9% – alta de 68,8% em 10 anos.

O aumento de ambos os índices está diretamente relacionado ao maior número de doenças crônicas não transmissíveis, como diabetes e hipertensão, além de alguns tipos de câncer, entre eles o de mama - [conforme o IESS mostrou](#). O cenário é preocupante, uma vez que os problemas relacionados ao excesso de peso não afetam apenas os brasileiros, mas os sistemas de saúde e as operadoras de planos.

[Veja aqui a íntegra do estudo especial do IESS sobre o tema.](#)

**Fonte:** [IESS](#), em 02.12.2021.