

O “Dia do Nutricionista”, celebrado nesta quinta-feira (31/8), é uma ótima oportunidade para lembrarmos a importância desse profissional e a necessidade de programas de promoção da saúde que foquem na redução da obesidade no Brasil.

Dados do último [Vigitel](#) apontam que o brasileiro está cada vez mais obeso: a prevalência da obesidade saltou de 11,8%, em 2006, para 18,9% em 2016. O que significa que uma a cada cinco pessoas no país está obesa. Números que reforçam o sinal de alerta que já acendemos, [aqui](#), quando publicamos o [estudo especial “Evolução da obesidade no Brasil”](#), que analisou a obesidade em beneficiários de plano de saúde entre 2006 e 2014.

Além da mudança no estilo de vida, mais sedentário, o brasileiro também mudou seus hábitos alimentares. Segundo o Vigitel 2016, nos últimos dez anos, houve diminuição no consumo de alimentos básicos e tradicionais como o feijão, e somente um em cada três adultos consome frutas e hortaliças em cinco dias da semana.

Além dos problemas de saúde relacionados ao sobrepeso, como maior incidência de diabetes e hipertensão, a maior prevalência da obesidade também está relacionada ao aumento do número de cirurgias bariátricas. Uma medida que realmente é efetiva, mas que deve ser adotada como um tratamento apenas em último caso e não por questões estéticas, como já apontamos [aqui no Blog](#).

Fonte: IESS, em 31.08.2017.