

Como já falamos em diferentes momentos [aqui no blog](#), a obesidade é um dos grandes perigos modernos e já é considerada uma epidemia pela Organização Mundial da Saúde. Exatamente por isto, hoje, 11 de outubro, é o Dia Nacional de Prevenção da Obesidade. Uma importante forma de prevenir a obesidade é a adoção de hábitos de vida saudável, e a [pesquisa IESS/Ibope](#) mostra distintas características sobre os hábitos de vida de beneficiários e não beneficiários de planos.

Segundo a pesquisa, ainda é grande a resistência dos brasileiros em seguir as recomendações do médico quanto a hábitos de vida (como alimentação e exercícios). Quando comparados os números de 2015 e 2017, percebe-se que pouco mudou sobre isto dentre os não beneficiários de planos de saúde: em 2015, 43% dos entrevistados disseram que sempre seguem a recomendação quanto a hábitos de vida saudável, 43% dizem que seguem às vezes e 14%, nunca seguem. Já em 2017, caiu o número dos que afirmam sempre seguir as recomendações médicas (40%) e avançou o total dos não beneficiários que às vezes seguem as recomendações (46%). Já a proporção dos que nunca seguem as recomendações médicas se manteve estável em 14%. Entre os beneficiários de planos de saúde, os números apresentam leve diferença: O total de beneficiários que sempre seguem as recomendações caiu de 42% para 40%; o total dos que às vezes seguem as recomendações avançou de 48% para 52%; e, os que nunca as seguem caiu de 10% para 8%.

Mesmo que os beneficiários de planos de saúde sigam um pouco mais as recomendações do médico quanto aos hábitos de vida saudável, ainda é necessária uma mudança de postura entre todos os brasileiros. Pequenas mudanças na rotina, como, por exemplo, a prática de atividade física regular e melhores hábitos alimentares, impactam diretamente na luta contra a obesidade. No Brasil, uma em cada cinco pessoas está acima do peso e a prevalência da obesidade saltou de 11,8%, em 2006, para 18,9%, em 2016, segundo dados do Ministério da Saúde.

Vale ressaltar que hábitos mais saudáveis impactam diretamente não só na saúde de cada indivíduo, mas também para a sustentabilidade do setor de saúde. Prevenção e promoção de saúde são pilares fundamentais para a redução de procedimentos mais complexos e emergenciais, muito mais caros e de maior risco para o paciente.

**Fonte:** IESS, em 11.10.2017.