

Quem nos acompanha sabe que sempre trazemos dados, pesquisas e informações reforçando que a prevenção de doenças e promoção da saúde são elementos fundamentais não só para cada indivíduo, mas também na eficiência dos diferentes sistemas de saúde em todo o mundo. Para tanto, incluir hábitos mais saudáveis na rotina possui papel importante, como alimentação de qualidade e a prática de exercícios físicos.

Desta vez a notícia é boa: segundo dados do [Vigitel Saúde Suplementar 2016](#), a alimentação do brasileiro melhorou quando comparada à edição anterior da pesquisa, em 2008. A última versão do relatório apontou que a frequência de adultos que consomem cinco ou mais porções diárias de frutas e hortaliças (consumo recomendado pela Organização Mundial da Saúde - OMS) passou de 27% para 30,5% em todo o país. O consolidado nacional é menor em homens, com 24,9%, do que em mulheres, chegando aos 34,9%.

No conjunto das 27 cidades participantes da pesquisa - todas as capitais dos 26 estados brasileiros e o Distrito Federal - o consumo variou entre 21,3% em Manaus e 41,4% no Distrito Federal. Entre os homens, as maiores frequências foram observadas no Distrito Federal, 38,3%, Curitiba, com 32,0%, e Vitória, 29,8%. As menores foram registradas em Rio Branco, 16,7%, Rio de Janeiro, 18,8% e Manaus, com 19,0%.

Já entre elas, as maiores frequências ocorreram no Distrito Federal, chegando aos 43,8%, Goiânia, com 41,7%. e Belo Horizonte, com 41,4%. Os destaques negativos ficaram para Manaus, com apenas 23,4%, Belém, que registrou 25,2%, e Rio Branco, com 26,5%.

Ainda sobre este tema, a pesquisa aponta que no conjunto da população adulta estudada, 27,8% das pessoas declararam ter o hábito de consumir carnes com excesso de gordura (contra 26,9% em 2008). Este hábito é cerca de duas vezes mais frequente em homens do que em mulheres - 37,9% deles contra 19,9% para elas.

Má alimentação, atividades físicas inadequadas e sedentarismo são fatores determinantes para excesso de peso e obesidade. Há uma série de fatores que influenciam nos hábitos de vida, alimentares e de consumo, como já mostramos [aqui](#).

Sem o devido acompanhamento médico, esses comportamentos podem resultar em doenças crônicas e outras complicações. Portanto, é cada vez mais clara a necessidade de políticas e ações voltadas para maior conscientização de diferentes grupos de indivíduos sobre bons hábitos de saúde.

**Fonte:** IESS, em 21.02.2018.