

Já falamos, [aqui](#), dos hábitos alimentares dos brasileiros e como isso impacta na saúde da população de acordo com o TD 73 - “Hábitos alimentares, estilo de vida, doenças crônicas não transmissíveis e fatores de risco entre beneficiários e não beneficiários de planos de saúde no Brasil: Análise da Pesquisa Nacional de Saúde, 2013”.

Agora, um levantamento conduzido pela Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ) como parte do Estudo de Riscos Cardiovasculares em Adolescentes ([Erica](#)) indica que os maus hábitos alimentares podem se desenvolver mais fortemente durante a adolescência, que o trabalho considera como o período dos 12 anos aos 17 anos. Os dados foram destacados também em reportagem da [revista Saúde](#).

Alguns resultados acendem uma luz de alerta. Por exemplo, menos de 40% dos jovens consomem verduras e hortaliças. Ao mesmo tempo em que 40% dos jovens comem doce todos os dias, não chega a 20% o grupo dos que consomem frutas com a mesma periodicidade.

O estudo não se limitou a questões alimentares e também detectou que 70% dos adolescentes entrevistados estão sedentários, e não fazem nem mesmo uma hora de atividade física ao longo da semana.

Os números preocupam, especialmente frente ao crescente número de pessoas obesas ou com sobrepeso no País. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), essa epidemia de sobrepeso e obesidade já afeta 39% da população adulta e 18% das crianças e adolescentes entre 5 e 18 anos. No Brasil, hoje, aproximadamente 20% da população é obesa e 50% apresenta excesso de peso, como mostra o nosso estudo especial “[Evolução da obesidade no Brasil](#)”.

Está claro que a alimentação na adolescência precisa de mais atenção. felizmente, parece haver uma “luz no fim do túnel”, já que temas como a Atenção Primária à Saúde (APS) e promoção da saúde têm ganho cada vez mais espaço, assim como ações pela redução do consumo de açúcares, como a que destacamos [aqui no Blog](#) em 28 de novembro do ano passado, que devem ter resultados positivos importantes para a saúde geral da população ao longo dos próximos anos.

Se você, assim como nós, se interessa por esse tema vital para futuro do País, recomendamos que acompanhe nossas áreas temáticas e fique sempre em dia com os estudos e análises que geramos sobre: Cirurgia bariátrica e [Obesidade](#); e [Promoção à saúde](#).

Fonte: IESS, em 22.02.2019.