

Já pontuamos em diferentes momentos sobre a importância de se incluir e manter hábitos saudáveis no dia a dia. A obesidade, por exemplo, é um dos grandes perigos da atualidade e já é considerada uma epidemia pela Organização Mundial da Saúde (OMS).

Ao mesmo tempo em que observamos o avanço da longevidade da população em geral e dos tratamentos para doenças que desafiam a medicina, como o câncer, há a incidência de outros problemas em decorrência de maus hábitos de saúde. Dados da OMS mostram que epidemia de sobrepeso e obesidade já afeta 39% da população adulta e 18% das crianças e adolescentes entre 5 e 18 anos em todo o mundo.

Segundo o estudo “Beyond weight loss: Impact of a weight management programme for mid-older Australians in private health insurance” (Além da perda de peso: impacto de um programa de controle de peso para australianos de meia-idade num seguro de saúde privado) publicado na última edição do **Boletim Científico**, aproximadamente dois terços dos adultos australianos estão em situação de sobrepeso ou obesidade. O trabalho reforça que a preocupação com a saúde da população também deve vir por parte do setor privado. Por lá, metade dos habitantes possui seguros de saúde.

O estudo investigou o impacto de programas de perda de peso na vida dos australianos com planos de saúde. O programa Healthy Weight for Life (HWFL), é um intensivo de 18 semanas para perda de peso e modificação do estilo de vida de modo remoto (portal online, telefone, SMS, e-mail e correio) em que a própria operadora convida o beneficiário e o encaminha ao médico. Para a análise, os pesquisadores utilizaram dados de antes e depois do programa para 490 participantes e um grupo de controle de 110 pessoas que não realizaram mudanças na rotina.

A maioria dos participantes inicialmente (na avaliação de 3 meses) perdeu de 5% a 9,9% de peso, correspondendo a uma perda média de 9,1 kg. A manutenção da perda de peso foi alcançada por 76% dos participantes em 3 meses e 62% em 6 meses, estabilizando em 55% e 56% em 9 e 12 meses, respectivamente.

Desse modo, os autores concluíram a necessidade de programas de apoio com essa e outras finalidades que visam garantir o bem-estar e a saúde dos beneficiários no longo prazo.

Veja esse e outros estudos na última edição do **Boletim Científico**.

Se você está concluindo uma artigo científico que vai apresentar até 31 de agosto, aproveite que o **X Prêmio IESS de Produção Científica em Saúde Suplementar** está com inscrições abertas, **[confira o regulamento](#)** e participe.

Fonte: IESS, em 14.05.2020