



ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE
ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE



13ª REUNIÃO INTERAMERICANA, A NÍVEL MINISTERIAL, SOBRE SAÚDE E AGRICULTURA

Washington, DC, 24 a 25 de abril de 2003

Tema 13 da Ordem do Dia Provisória

RIMSA13/20 (Port.)
3 março 2003
ORIGINAL: INGLÊS

**RELATÓRIO CONJUNTO DOS ESPECIALISTAS DA OMS/FAO EM DIETA,
NUTRIÇÃO E PREVENÇÃO DE DOENÇAS CRÔNICAS**

Resumo Executivo

RELATÓRIO CONJUNTO DOS ESPECIALISTAS DA OMS/FAO EM DIETA, NUTRIÇÃO E PREVENÇÃO DE DOENÇAS CRÔNICAS

A Conferência dos Especialistas da OMS/FAO em Dieta, Nutrição e Prevenção de Doenças ocorreu em Genebra, no período de 28 de janeiro a 1 de fevereiro de 2002 para examinar os dados científicos sobre a relação entre os padrões de dieta e de atividade física e as principais doenças crônicas associadas à nutrição. Foram apresentadas recomendações para ajudar a prevenir as mortes, bem como a incapacitação, devido às principais doenças crônicas associadas à nutrição. Essas metas de ingestão de nutrientes e atividade física da população deverão contribuir para o desenvolvimento de estratégias regionais e diretrizes em âmbito nacional para reduzir a taxa de morbidade associada à obesidade, ao diabetes, às enfermidades cardiovasculares, aos vários tipos de câncer, à osteoporose e às doenças dentárias. Tais metas são baseadas na observação e na análise das melhores evidências disponíveis e no consenso geral de opinião de um grupo de especialistas que representam o alcance global da OMS e as atribuições da FAO. Eis algumas das principais conclusões:

- **A obesidade.** O desequilíbrio entre a redução do dispêndio de energia devido à falta de atividade física e uma dieta altamente energética (excesso de calorias resultantes do consumo de açúcar, amidos ou gordura) é o principal fator determinante na epidemia de obesidade. O aumento na atividade física, além da redução do consumo de alimentos com alto teor de gordura e de alimentos e bebidas que contêm grandes quantidades de açúcar, pode prevenir o aumento de peso prejudicial à saúde. A tarefa de colocar essas simples metas em prática requer mudanças significativas, sob o ponto de vista social e ambiental, para que se possa promover, de maneira eficaz, e apoiar opções mais saudáveis no nível individual.
- **O diabetes.** O aumento exagerado de peso, o excesso de peso e a obesidade, e a falta de atividade física, são responsáveis pelo aumento na incidência do diabetes tipo 2, em âmbito mundial. O diabetes resulta em um risco maior de cardiopatia, doenças renais, acidente vascular cerebral e infecções. O aumento da atividade física e a manutenção de um de peso saudável têm um papel crucial na prevenção e no tratamento do diabetes.

- As **doenças cardiovasculares** - as que mais matam no mundo inteiro – se devem, em grande parte, às dietas desbalanceadas e à ausência de atividade física. Os riscos inerentes às suas principais formas, a cardiopatia e o acidente vascular cerebral, são reduzidos quando se come menos gorduras saturadas e gorduras-trans, e quantidades suficientes de gorduras poliinsaturadas (n-3 e n-6), frutas e hortaliças e menos sal; além disso, deve-se exercer atividade física e controlar o peso. A redução da ingestão de sal ajuda a reduzir a pressão arterial – a pressão alta é uma das principais causas das doenças cardiovasculares.
- O **câncer**. O fumo é a causa número um do câncer, mas fatores alimentares contribuem significativamente para a ocorrência de certos tipos de câncer. A manutenção de um peso saudável diminui o risco de câncer do esôfago, do colo do reto, da mama, do endométrio e do rim. A diminuição do consumo de álcool reduz o risco de cânceres da boca, da garganta, do esôfago, do fígado e da mama. Quando se assegura um consumo adequado de frutas e verduras, isso deve reduzir ainda mais o risco de câncer na cavidade oral, no esôfago, no estômago e no colo do reto.
- A **osteoporose e as fraturas**. As fraturas devido à fragilidade são um problema que afeta os idosos. A ingestão adequada de cálcio (500 mg por dia ou mais) e de vitamina D nas populações com altos índices de osteoporose ajudam a diminuir o risco de fraturas; os banhos de sol e a atividade física também fortalecem os ossos e músculos.
- A **doenças dentárias**. As cáries podem ser prevenidas, limitando-se a frequência e a quantidade do consumo de açúcares e mediante a aplicação adequada de flúor. A erosão dos dentes por ácidos alimentares, presentes nas bebidas ou outros alimentos ácidos pode contribuir para a destruição de dentes.

Foi reconhecido o papel preponderante da atividade física como parte da nutrição e da saúde. A atividade física é um fator-chave para o dispêndio de energia, e, portanto, é fundamental para o equilíbrio de energia e o controle de peso. As vantagens da atividade física sobre a síndrome metabólica agem em conjunto com mecanismos que transcendem o controle do excesso de peso do corpo. A inatividade física já é um grande risco para a saúde global, e prevalece tanto nos países industrializados quanto nos países em desenvolvimento, especialmente entre as populações urbanas de baixa renda, nas megacidades superpovoadas. Medidas e as políticas que se fazem necessárias para promover padrões de alimentação mais saudáveis e para estimular um aumento na atividade física são, muitas vezes, coincidentes e mutuamente interativas ao determinarem comportamentos mais saudáveis.

Dietas saudáveis e atividade física são fundamentais para boa nutrição e necessárias para uma vida longa e saudável. O consumo de alimentos de grande conteúdo nutricional, e o equilíbrio

entre a ingestão de alimentos energéticos e a atividade física necessária para manter um peso saudável são essenciais em todas as etapas da vida. O consumo desequilibrado de alimentos com alto teor de energia (açúcar, amido e/ou gordura) e baixo teor de nutrientes essenciais contribui para o excesso de energia, o peso excessivo e para a obesidade. A quantidade de energia consumida com relação à atividade física e à qualidade dos alimentos são fatores determinantes nas doenças crônicas associadas à nutrição.

Nem todas as gorduras são iguais, e vale a pena conhecer a diferença. A complexidade científica desses problemas não deve obscurecer as mensagens simples que se fazem necessárias para que os consumidores possam ser orientados de forma adequada. As pessoas devem ingerir menos alimentos com muitas calorias - especialmente os que apresentam altos teores de gorduras saturadas ou gorduras-trans e açúcar; elas devem exercer atividade física, dar preferência às gorduras insaturadas, e ingerir menos sal; comer frutas, verduras e legumes; e selecionar os frutos do mar, bem como os alimentos oriundos do reino vegetal. Esse padrão de consumo não é apenas mais saudável; ele também é mais favorável ao ambiente e ao desenvolvimento sustentável.

Para obter os melhores resultados na prevenção de doenças crônicas associadas à nutrição, as estratégias e políticas devem levar em consideração, na sua totalidade, a função essencial, tanto da dieta quanto da atividade física para que se tenha boa nutrição e ótima saúde. As políticas e os programas devem lidar com a necessidade de mudanças no nível individual, bem como as transformações na sociedade e no meio-ambiente, para que opções mais saudáveis se tornem acessíveis e preferíveis.

Nas comunidades, regiões e nações nas quais têm ocorrido intervenções generalizadas e integradas, têm sido observada uma sensível diminuição no índice de mortalidade e incapacitação devido às doenças crônicas associadas à nutrição. As iniciativas têm bem sucedidas nos locais em que as pessoas reconhecem que as mortes prematuras desnecessárias que ocorrem em sua comunidade são, em grande parte, evitáveis e atribuem a si mesmas e aos seus líderes cívicos o poder para criar ambientes favoráveis à saúde. Isso tem ocorrido com os melhores resultados quando se estabelece uma relação de trabalho entre as comunidades e os governos; promulgando leis e iniciativas locais que afetam as escolas e os locais de trabalho; conseguindo o envolvimento de produtores de alimentos e das indústrias de processamento de alimentos. Não se trata apenas de retórica; essa epidemia pode ser contida – as próprias pessoas por ela afetadas são as que devem exigir providências. A solução está em nossas mãos.

Esse relatório é somente o primeiro passo de um processo que inclui consultas aos governos, bem como outras partes interessadas nos setores público e privado, em todas as regiões geográficas, culminando na formulação de uma Estratégia Global em Dieta, a Atividade Física e Saúde, a ser analisada pela Assembléia Mundial de Saúde em 2004.