

## Em SP, mais da metade dos idosos tem sobrepeso

24/08/2009  
Folha de São Paulo

*Estudo avaliou quase 6.000 pessoas entre 2007 e 2008*

Mais da metade dos idosos do Estado de São Paulo estão com sobrepeso, revela levantamento inédito da Secretaria de Estado da Saúde, que avaliou 5.957 pacientes acima de 60 anos, atendidos em unidades do SUS entre 2007 e 2008.

No Brasil, o estudo Vigitel (Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico), de 2008, produzido pelo Ministério da Saúde e pela USP, mostrou que 43,3% da população está com o peso acima dos níveis recomendados (sobrepeso) e outros 13%, obesos.

A pesquisa da secretaria paulista apontou que 52% dos idosos estão acima do peso. Essa situação atinge 55,9% das idosas, contra 44,6% dos homens.

Segundo África Isabel Neumann, nutricionista da Divisão de Doenças Crônicas da secretaria, a partir desses resultados, o governo estadual vai desenvolver programas de capacitação para que os profissionais de saúde que lidam com os idosos saibam orientá-los sobre hábitos alimentares saudáveis e a importância da prática regular de exercícios físicos.

Para ela, o sedentarismo e a má alimentação são os principais fatores que levam ao acúmulo de peso, além do fato que, após os 60 anos, o metabolismo fica cada vez mais lento, o que dificulta a perda de peso. "A prática de exercícios físicos também colabora para uma maior sociabilização dos idosos. Eles saem de casa, conhecem pessoas diferentes."

Além disso, lembra Neumann, os exercícios aumentam as massas óssea e muscular, o que é importante na prevenção de fraturas na terceira idade.

Sabe-se também que a atividade física diminui o risco de demência senil e de Alzheimer. Estudos mostram uma redução de 40% no risco de demência em quem gasta 400 calorias por semana caminhando.

Mas é bom lembrar que, para os idosos, caminhar não é o suficiente, já que a maior parte da incapacidade física nessa fase deve-se à perda da força muscular. Por isso, é preciso a prática de exercícios que estimulem o ganho de massa muscular (musculação, por exemplo).