

## É verdade que você é o que come?

O ditado antigo tem sido lembrado a cada nova pesquisa sobre hábitos alimentares. Espelhando os Estados Unidos, pesquisa do IBGE divulgada no fim de 2010 revelou que quase metade da população brasileira (49%) com 20 anos ou mais está com excesso de peso. Entre os homens, 50% e, entre as mulheres, 48%. Isso significa, em 34 anos de avaliação, um crescimento de 32% e 19,3%, respectivamente, para cada sexo.

Para o órgão, tais números são tão graves como os da desnutrição no país. As crianças também não têm o que comemorar: ricas ou pobres, de 5 a 9 anos, em todas as regiões brasileiras, uma em cada três tem excesso de peso (33,5%). E ainda há o número preocupante de obesos infantis, que chegou a 14,3% na pesquisa. Sabe-se que entre as doenças relacionadas com a obesidade estão a diabetes tipo 2, doenças coronarianas, derrames, complicações na gravidez, osteoartrite e outras, mas como convencer alguém que seu sanduíche industrializado, batatas fritas e refrigerante, embora saborosos, têm conservantes, açúcar, calorias e sal em excesso?

### Obesidade

Esse problema já é bem debatido nos Estados Unidos, onde mais de dois terços dos adultos americanos têm sobrepeso ou são obesos, segundo a Pesquisa Nacional de Saúde e Nutrição de 2007-2008. Até a primeira dama Michele Obama está empenhada em modificar a alimentação das crianças nas escolas. Universidades como Harvard também abordam a questão em cursos, nos quais são estudados casos de empresas e suas propostas inovadoras. Um exemplo é a empresa The Full Yield, que no último ano atingiu rendimentos promissores estimulando a colaboração das indústrias de alimentos e saúde para impulsionar a saúde pública.

A fundadora da Full Yield, Finch Totten, acredita que, nos últimos 50 anos, as duas indústrias têm agido de forma antagônica nos EUA. O resultado foram alimentos altamente refinados e com longo tempo de prateleira, mas que oferecem baixa nutrição. “Para reverter essa situação, será preciso um modelo de negócios colaborativo”, afirma Totten.

O experimento da Full Yield – que pode ser traduzido como “rendimento to-



*Alimentos saudáveis evitam e previnem problemas com a saúde em crianças e adultos*

tal” – propôs que uma mudança radical da qualidade da dieta melhoraria tanto a saúde quanto a produtividade das 1300 pessoas envolvidas. Os participantes eram convidados em seu próprio local de trabalho, em palestras informativas. Os que concordavam tinham suas medidas corporais registradas, além de um exame de sangue simples; depois, comprometiam-se com o programa, que oferecia alimentos menos processados, apoio, exercícios controlados e acompanhamento de técnicos.

### Expectativa

Em um ano, a expectativa era que os participantes mantivessem os bons hábitos alimentares adquiridos, sedimentando sua mudança positiva. Embora ocorressem alguns problemas de fornecimento das empresas de alimentos associadas ao projeto, quase a metade (45%) das pessoas mantiveram-se no programa. O resultado? Os técnicos do plano de saúde de Harvard observaram melhoras na pressão sanguínea, melhor qualidade de sono, menores níveis de colesterol, diminuição de peso e redução de medicamentos dos ainda envolvidos.

O programa, embora sendo uma iniciativa restrita, reforça a tese da prevenção para economizar em gastos posteriores com saúde. De forma mais ampla –

descontando-se o marketing necessário para um programa – o mesmo critério foi usado em uma série de televisão do “chef pop” inglês Jamie Oliver, chamada “Revolução da Comida”. Nela, Oliver propôs uma radical mudança nos cardápios escolares de crianças e universitários americanos, oferecendo opções de refeições mais saudáveis. Contudo, encontrar uma solução para todo um país, seja os EUA ou Brasil, é um trabalho digno de Hércules.

### Complexidade

A enfrentar estão fatores de grande complexidade, como barreiras culturais, economia e a vida estressante nas cidades, sem contar com as preferências pessoais de consumo. Esses são problemas do tamanho de um país, mas, em termos familiares, pais e filhos preocupados podem ter algumas saídas.

Com acompanhamento médico criterioso (achá-lo já é outro assunto...), é possível descobrir opções de alimentos mais saudáveis e investir em sua saúde. Assim, quem sabe, esse “investimento” hoje possa gerar uma economia saudável nos gastos de saúde pública do país, nas empresas – com menos licenças médicas dos funcionários – e para o próprio consumidor.

Fontes: IBGE, HBS, The Full Yield — <http://www.thefullyield.com/>