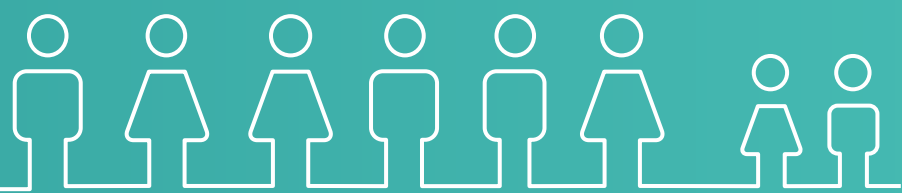


A ISA apoia o Dia Mundial da Obesidade & “MELHOR ALIMENTAÇÃO PARA TODOS”



A obesidade “abre a porta” a muitas doenças não transmissíveis, tais como diabetes e doenças cardiovasculares, bem como a doenças de saúde mental.

800 MILHÕES
de pessoas em todo o mundo vivem com obesidade.



Prevê-se que a obesidade infantil aumente 60% durante a próxima década, atingindo as **50 MILHÕES DE CRIANÇAS ATÉ 2030.**



Este ano, o mundo também descobriu que a obesidade pode ser um fator de risco para consequências graves e complicações da **COVID-19.**

As pessoas que vivem com obesidade têm o dobro da probabilidade de serem hospitalizadas se o teste COVID-19 for positivo.

A pandemia tornou ainda mais urgente combater as muitas e complexas raízes da obesidade, incluindo a sobrenutrição e a subnutrição. Os regimes alimentares também têm sido afetados pelas medidas de confinamento, auto-isolamento e quarentena. Para vidas mais saudáveis e mais longas, garantir o melhor ambiente nutricional possível deve ser uma prioridade de fácil acesso:

FRUTAS E LEGUMES DE TODAS AS VARIEDADES

PRODUTOS DE CEREAIS INTEGRAIS

ALIMENTOS E BEBIDAS COM BAIXO TEOR DE AÇÚCAR, GORDURA E SAL

ALIMENTOS PROTEICOS TAIS COMO PEIXE, AVES, OVOS, LEGUMINOSAS E NOZES

PRODUTOS LÁCTEOS COM BAIXO TEOR DE GORDURA

Como parte de uma “Melhor Alimentação para Todos” e de um estilo de vida global saudável, os adoçantes sem ou de baixas calorias podem ser utilizados para ajudar a reduzir o consumo de açúcar, mantendo o sabor doce com menos ou zero calorias.



A substituição de açúcares adicionados por adoçantes sem ou de baixas calorias pode ser uma entre muitas estratégias alimentares para ajudar a reduzir o consumo calórico e, por sua vez, ajudar na gestão e controlo do peso.

Outras ações não-nutricionais são igualmente importantes no combate à obesidade!

Tais como:



eliminar o **estigma do peso**



assegurar o acesso à formação de **profissionais de saúde** a nível mundial



alterações ao estilo de vida, incluindo manter um padrão de **sono saudável** e **acrescentando mais movimento todos os dias!**

NÃO ESQUECER:

Não há uma causa ou solução única para o problema da obesidade. A simplificação da obesidade, das suas causas e da sua gestão pode tornar o seu tratamento ainda mais difícil. Convidamo-lo a ver o [vídeo da ISA para o Dia Mundial da Obesidade](#) que explica a complexidade da epidemia de obesidade.

photo left: ©World Obesity Federation



Apoiado pela:



#WorldObesityDay #ISA4WOD

Referências:
1. World Obesity Day 2021. Obesity Fact Sheet & The roots of obesity run deep. Available at: <https://www.worldobesityday.org/resources/entry/information-resources>
2. COVID-19 and Obesity resources. Available at: <https://www.worldobesityday.org/resources/entry/covid-for-healthcare-and-advocates>
3. U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 2020-2025. 9th Edition. December 2020. Available at: <https://www.dietaryguidelines.gov/>
4. Ashwell M, Gibson S, Bellisle F, et al. Expert consensus on low calorie sweeteners: facts, research gaps and suggested actions. Nutr Res Rev. 2020;33(1):145-154. [Epub ahead of print].