

# FOME, SAÚDE E SATISFAÇÃO

**Desafios e soluções**  
para uma alimentação  
saudável no Brasil

Um estudo que revela a importância da  
alimentação equilibrada e da atividade  
física para o bem-estar dos brasileiros.



# Sumário

## **Página 1**

---

Introdução

## **Página 5**

---

A importância da alimentação para a qualidade de vida

## **Página 7**

---

Diferenças por faixa etária e renda

## **Página 10**

---

Fala especialista - Entrevista com Maria Siqueira

## **Página 14**

---

Significados de comer bem

## **Página 16**

---

Experiência com insuficiência alimentar

## **Página 20**

---

Fala especialista - Entrevista com o Nutrólogo Renato Lobo

## **Página 24**

---

Barreiras ao acesso a uma alimentação saudável

## **Página 28**

---

Custo, qualidade da alimentação e atividade física

## **Página 31**

---

Fala especialista - Entrevista com o Psiquiatra Táki Cordás

## **Página 35**

---

Poder aquisitivo influencia na prática esportiva

## **Página 37**

---

Fala especialista - Entrevista com o Oncologista José Sadalla

## **Página 41**

---

As ações do governo Federal na área da alimentação e bem-estar dos brasileiros

## **Página 44**

---

Considerações Finais

# Introdução

## Alimentação e Bem-Estar: Escassez, Excessos e o Cuidado com a Saúde

A pesquisa do Instituto Informa, realizada em março de 2024, revelou que a alimentação é o fator que mais influencia o bem-estar da maioria dos brasileiros. Esse resultado motivou um estudo exclusivo sobre o tema, apresentado nesta publicação. O estudo aborda três eixos principais: escassez, excessos e cuidado com a saúde.

É importante observar que, no Brasil, uma parcela expressiva da população se encontra na faixa “abaixo da linha da pobreza” (que, dependendo do método de cálculo, pode chegar a 10 milhões de pessoas). Para esses indivíduos, a alimentação se resume à dramática realidade da economia de subsistência, na qual lutam para obter o mínimo necessário para sobreviver.

Por outro lado, convivemos com hábitos desenvolvidos e cultivados sob a influência da sociedade de consumo: comida rápida, barata e de baixa qualidade, que é a origem de muitos problemas de saúde (câncer, diabetes, inflamações de todos os tipos). O terceiro eixo abordado na pesquisa contempla o cuidado com a saúde, incluindo restrições alimentares para dietas, seja por questões preventivas, estéticas ou para tratamentos médicos.

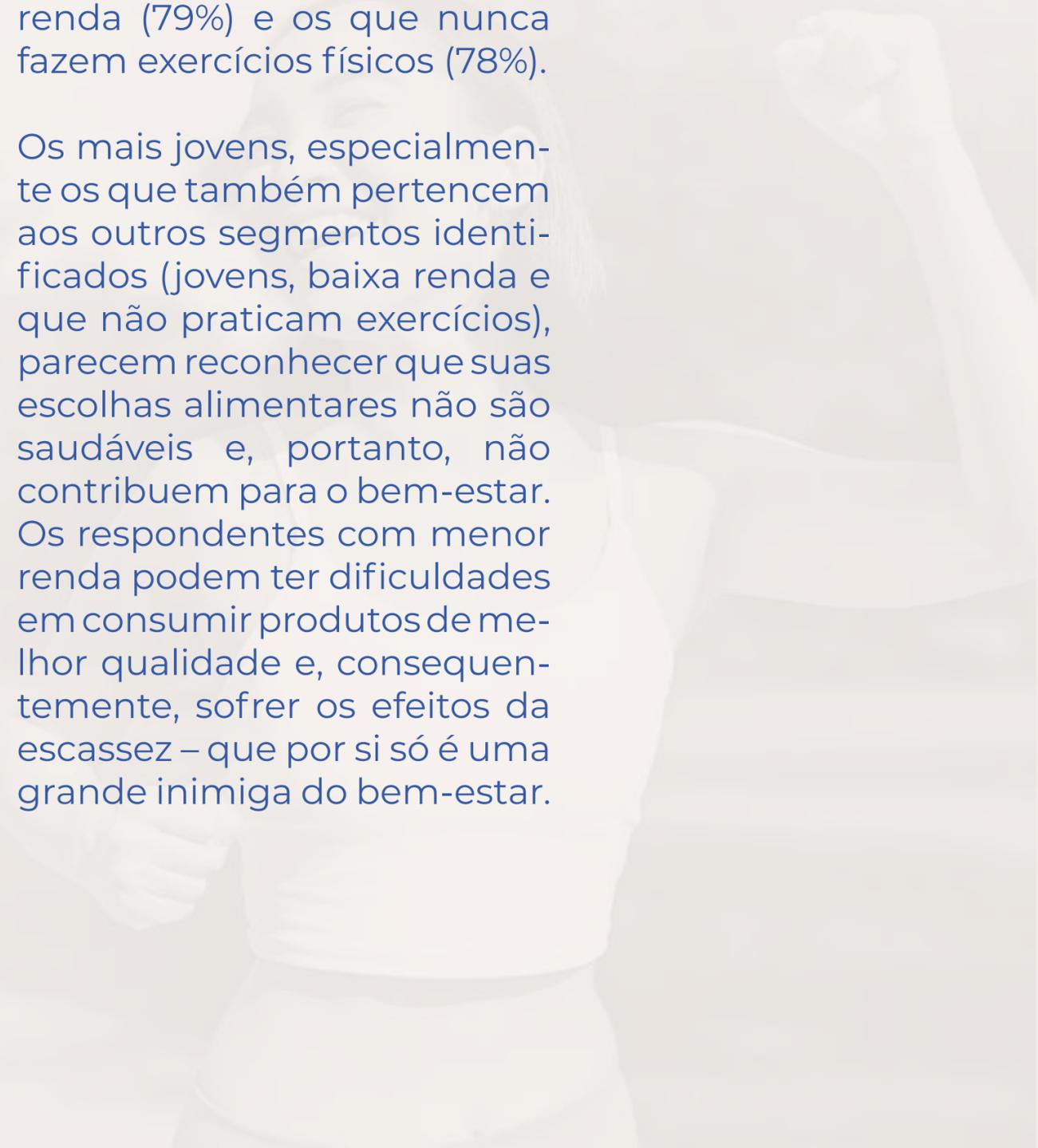
Em relação ao drama da escassez, a qualidade da alimentação é limitada pelas dificuldades financeiras de muitas famílias. Para uma parte da população que ultrapassou a barreira da economia de subsistência, mesmo com algumas dificul-

dades financeiras, a alimentação deixa de ser uma questão de escassez. Nesse contexto, a fome surge não pela falta de recursos, mas por sensações associadas a restrições autoimpostas. E para aqueles com mais recursos, a busca pela diferenciação e a possibilidade de acesso a alimentos de qualidade e experiências gastronômicas se tornam prioridade.

No caso das restrições alimentares, as situações podem variar independentemente da condição financeira. Um dos dados da pesquisa nacional do **Instituto Informa** sobre alimentação destaca que 86,6% dos brasileiros consideram a alimentação muito relevante para a qualidade de vida. Nesse sentido, a alimentação é

altamente valorizada no conceito de qualidade de vida. Os respondentes que atribuem menor relevância à alimentação para o bem-estar são os mais jovens (73%), com menor renda (79%) e os que nunca fazem exercícios físicos (78%).

Os mais jovens, especialmente os que também pertencem aos outros segmentos identificados (jovens, baixa renda e que não praticam exercícios), parecem reconhecer que suas escolhas alimentares não são saudáveis e, portanto, não contribuem para o bem-estar. Os respondentes com menor renda podem ter dificuldades em consumir produtos de melhor qualidade e, conseqüentemente, sofrer os efeitos da escassez – que por si só é uma grande inimiga do bem-estar.



Quanto aos que nunca praticam exercícios físicos, mas que têm condições objetivas de praticá-los, podem não dedicar a devida atenção aos hábitos alimentares – e reconhecem o impacto negativo no bem-estar.

As próximas matérias detalharão nossa contribuição. Esta publicação cumpre um dos propósitos do Balizah: promover conteúdos sobre bem-estar que informem as pessoas e inspirem tomadores de decisão, tanto empresariais quanto governamentais. O tema da alimentação é urgente, seja na escassez ou nos excessos, na desnutrição ou na obesidade.

Alguns movimentos no Brasil, organizações sociais, grupos empresariais e ações governamentais são relevantes nesse campo, mas o fato de o drama ainda ser preocupante é um sinal de que mais esforços são necessários. Nesta e em outras publicações, oferecemos nossa singela contribuição.

*Boa leitura!*



Escrito por:

*Fábio  
Gomes*

# Alimentação e exercícios físicos. Pesquisa Quantitativa - Nacional

J U L H O D E 2 0 2 4

*Para entender melhor a conexão entre alimentação e felicidade, o Instituto Informa conduziu, em julho de 2024, uma pesquisa abrangente com a população brasileira de 18 anos ou mais. Este estudo, de alcance nacional, foi cuidadosamente elaborado para garantir a representatividade em termos de gênero, idade, renda e regiões do país. Com 1.002 entrevistas realizadas, a pesquisa apresenta uma margem de erro de 3% e um nível de confiança de 95%.*

*Os resultados apresentados nesta edição da revista digital exploram a importância da absorção de nutrientes essenciais, que não só fornecem energia e mantêm o corpo funcionando, mas também o prazer intrínseco de saborear uma vasta gama de sabores e texturas. A alimentação, mais do que uma simples necessidade biológica, emerge como uma atividade central na vida humana, criando uma conexão quase unânime com o bem-estar e a satisfação pessoal.*



## A importância da alimentação para a qualidade de vida

Questionados sobre a importância da alimentação para a qualidade de vida, cerca de nove a cada dez pessoas (88,6%) afirmaram que comer é de grande relevância. Outros 8,8% admitiram alguma relevância na prática e 2,6% revelaram que o ato de comer não influencia no bem-estar.

Além dos dados gerais, o levantamento permite uma compreensão profunda e variada sobre a relação dos brasileiros com a alimentação, desde seu valor e significado até as experiências com a percepção de fome, os desafios para o acesso à alimentação saudável e o elo entre comer bem e exercitar-se regularmente.



**A pesquisa está relacionada a um tema seríssimo, que envolve fatores críticos relacionados à alimentação. Estamos falando do acesso ao mínimo, mas também da obesidade ou da desnutrição, de pessoas que vivem em uma economia de subsistência. A discussão sobre alimentação é grandiosa, atingindo muitos segmentos da sociedade.**



*Afirma o sociólogo Fábio Gomes, diretor científico e fundador do Instituto Informa.*



**90%**

Quase **90% dos brasileiros**  
**consideram a alimentação**  
**essencial** para a qualidade de  
vida.

## Diferenças por faixa etária e renda

A alimentação se torna mais relevante para o bem-estar no decorrer da vida. O levantamento do Instituto Informa mostra que, se entre jovens de 18 a 29 anos o ato de comer é de grande relevância, para 82,6%, para brasileiros a partir de 50 anos, o percentual chega a 92,8%. Adultos entre 30 e 39 anos (88,7%) e entre 40 e 49 anos (88,2%) avaliam a importância de forma próxima à média nacional da pesquisa.

Para a nutricionista Aline Lopes, associada ao CRN-3 (Conselho Regional de Nutricionistas da 3ª Região – São Paulo), o impacto da comida na qualidade de vida vai além de uma reflexão sobre sistemas alimentares.

“Temos que considerar fatores políticos, de clima e meio ambiente, dinâmicas socioculturais, globalização, distribuição de renda e acesso aos alimentos. Estamos todos inseridos neste ambiente e somos influenciados por ele.”

A especialista destaca que as necessidades nutricionais são diferentes ao longo da vida. “No processo de envelhecimento, o metabolismo desacelera gradualmente. O estilo de vida levado até então pode influenciar no aparecimento de doenças crônicas, como diabetes e hipertensão. Assim, a alimentação saudável impacta positivamente nos parâmetros de saúde.”

Já entre os mais jovens, a relevância do comer bem para o bem-estar parte, inclusive, de fatores biológicos. “O córtex pré-frontal, área do cérebro responsável por planejamento de comportamentos e tomadas de decisão, ainda está em desenvolvimento, com maturação completa apenas por volta dos 25 anos. Esse fator, além do ambiente alimentar, as necessidades nutricionais e o impacto na saúde contribuem para um menor interesse.”

A classificação econômica dos entrevistados traz um impacto relevante na importância da alimentação para a qualidade de vida. Entre pessoas de classe A, com renda média familiar aci-

ma de R\$ 14.520, o ato de comer é unanimemente considerado como de grande relevância.

Nas demais classes sociais, assim como a renda, a alta avaliação entre alimentação e bem-estar cai gradualmente, até chegar a 79,1% de grande relevância entre brasileiros com renda de R\$ 1.320 ou menos, considerados de classe D e E. A população mais pobre do País ainda dá alguma relevância (14%) para o ato de comer, mas concentra percentual 2,7 vezes maior (6,9%) que a média nacional de pessoas que não veem relevância (2,6%).

Enquanto isso, entre a classe média, de renda familiar entre R\$ 5.280,01 e R\$ 14.520 (dividida entre B1 e B2, de acordo com a proximidade entre os valores extremos) –, a alimentação não registra fal-

ta de relevância, mas já demonstra uma queda de interesse por parte dos entrevistados. Por fim, a classe C, com renda familiar entre R\$ 1.320,01 e R\$ 5.280 (dividida entre C1 e C2), representa seis a cada dez entrevistados e se aproxima da média nacional.

“A alimentação deixa de ser percebida como algo que agrega apenas a base para a sobrevivência. Se uma pessoa ganha um salário mínimo e destina 50% dessa renda para comprar comida, sobra muito pouco para todos os demais custos”, ressalta a nutricionista Aline Lopes.

*Para o sociólogo Fábio Gomes, a relevância da alimentação tem relação direta com a facilidade no acesso à comida.*



**Pessoas de classes D e E, limitadas no seu poder de compra, buscam o básico do básico. É sobre trabalhar para comer, mas não necessariamente comer bem. Se isso é o que cabe a esse sujeito e, ainda assim, ele encontra alguma dificuldade para fazer bem, é possível que não reconheça a qualidade de vida na alimentação.**





**92,8%**

*92,8% das pessoas 50+ consideram “comer bem” fundamental para o bem-estar.*



*A percepção da importância da alimentação aumenta com a idade e diminui em classes econômicas mais baixas.*

# “Garantir comida no prato é um desafio para milhões de pessoas”.

Diretora do Pacto Contra a Fome, Maria Siqueira fala sobre os avanços e desafios na luta contra a insegurança alimentar no Brasil



A atuação complementar e conjunta entre o poder público, o setor privado e a sociedade civil é a chave para o combate à desigualdade social, que promove a insegurança alimentar. Essa é a visão do Pacto Contra a Fome, plataforma que busca dar visibilidade às iniciativas de combate à fome e ao desperdício de alimentos no Brasil.

A coalizão traz dois grandes objetivos: a erradicação da fome até 2030 e a garantia da alimentação em qualidade e

quantidade para todos os brasileiros até 2040. Ao Instituto Informa, a diretora do Pacto Contra a Fome, Maria Siqueira, traz um panorama sobre o cenário da insegurança alimentar no País e os caminhos para um futuro sustentável, com inclusão socioeconômica.



Por **Lucas Balacci**

## **A ONU aponta uma redução expressiva no número de pessoas com insegurança alimentar severa no Brasil em 2023. O que levou a esse resultado? Há contribuição do setor privado, para além do poder público?**

Dados das Nações Unidas e do IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística) mostram uma melhora de indicadores de fome, ainda com resistência dos níveis mais graves de insegurança alimentar, que avançaram pouco nos períodos analisados. Seguem mais afetadas as famílias chefiadas por mulheres, pessoas negras e indígenas, nas áreas rurais e nas regiões Norte e Nordeste.

Políticas públicas como o aumento do salário mínimo e a ampliação do Bolsa Família contribuíram fortemente para essa melhora, assim como a retomada da economia e a melhora dos indicadores de desemprego. Ao mesmo tempo, é preciso garantir maior abrangência, para que cheguem aos que hoje estão invisíveis, e sustentabilidade, conec-

tando programas de transferência de renda às políticas públicas de inclusão produtiva e renda.

Já na iniciativa privada, a agenda da alimentação e do combate à fome é de baixa prioridade. O último levantamento do BISC (Benchmarking do Investimento Social Corporativo) mostra que o setor repassou 51% menos recursos a organizações sem fins lucrativos em 2022 que em 2021, totalizando R\$ 147,3 milhões. O valor é inferior ao patamar pré-pandemia, que chegou a R\$ 476,9 milhões em 2018. O valor investido nessas temáticas é 10% do valor investido em educação e, quando se trata de agricultura, alimentação e nutrição, cai para apenas 4%.

## **A fome é puro resultado da desigualdade ou traz consigo um contexto mais complexo?**

A fome é um problema de múltiplas raízes, como a desigualdade socioeconômica, a pobreza e o acesso ao alimento. É um ciclo que se retroalimenta, com perda de oportuni-

des de desenvolvimento humano e custos ocultos para o Estado. Quem passa fome ou está em insegurança alimentar, muitas vezes, não tem emprego fixo, não tem renda suficiente, não tem moradia adequada, tem menos ou nenhuma oportunidade de ascender e enfrenta preconceito e discriminação, o que amplia as desvantagens sociais e econômicas.

A desigualdade na distribuição de renda alimenta a pobreza, que é definida como a privação de recursos e oportunidades básicas que impedem as pessoas de viver uma vida digna e satisfatória, relacionando-se diretamente com a renda e as condições de vida que restringem o acesso regular e estável à alimentação.

No país que é um dos maiores produtores do mundo, garantir comida no prato diariamente ainda é um desafio para milhões de pessoas. E o desafio aumenta quando falamos de famílias chefiadas por mulheres negras, que vivem com crianças menores de 10 anos e no campo, onde se produz alimentos.



**A alimentação é um direito social garantido pela Constituição, mas seu acesso universal em qualidade e quantidade é dificultado por diversas barreiras. Como o poder público deve atuar para garantir esse acesso de forma mais efetiva e permanente?**

A fome impacta aspectos da vida humana e do sistema público, como o da saúde, no tratamento da desnutrição e das doenças crônicas associadas à má alimentação. Impactando inclusive na educação, prejudicando a aprendizagem e ampliando a evasão escolar.

É preciso uma abordagem multifacetada, multidisciplinar e intersetorial. As soluções endereçam diferentes causas e devem criar condições para que as pessoas deixem a condição de fome de forma permanente. Isso passa por políticas públicas de combate à pobreza, pela transferência de renda e inclusão produtiva,

pela gestão de segurança alimentar nos municípios, por um programa nacional de redução de perdas e desperdício e por equipamentos como bancos de alimentos e restaurantes populares para garantir refeições saudáveis e gratuitas à população mais vulnerável.

**Há espaço, nesse contexto, para parcerias público-privadas?**

Acreditamos que o diálogo multissetorial é fundamental para a formulação e implementação de boas políticas públicas. Ainda assim, é preciso cuidar do que é competência e responsabilidade de cada parte para que os esforços não se sobreponham e respeitemos os limites de uma atuação colaborativa, considerando pontos como possíveis conflitos de interesse.

**Quais as diferenças entre soluções paliativas e eficazes propostas por empresas para contribuir com a erradicação da fome? Ou seja, como o setor privado pode contribuir efetivamente com essa bandeira?**

As empresas têm se dedicado a criar soluções e ações conectadas à sua política de ESG (Environmental, Social and Governance), com programas que promovem a saúde e a segurança alimentar de seus funcionários – desde condições dignas de trabalho a espaços de alimentação saudável. Há também programas voltados à redução da insegurança alimentar, seja dos colaboradores, de seu entorno ou das próprias cidades, e parcerias com o terceiro setor, viabilizando a estratégia de superação da fome no País. Além disso, empresas detêm um grande poder de pressão sobre o setor público, atuando em favor de políticas públicas que enfrentem esses problemas.



**O Brasil desperdiça alimentos em quantidade mais do que suficiente para resolver o problema da fome no País. O que impede a destinação correta dessa comida para quem precisa?**

O Brasil produz 161 milhões de toneladas de alimentos anualmente, mas joga fora 55 milhões de toneladas ao ano nos processos de perda e desperdício do campo à mesa do consumidor. Somos um dos maiores produtores de alimentos do mundo, mas também um dos que mais desperdiçam. Uma contradição para um país com 64 milhões de cidadãos vivendo em insegurança alimentar. Combater o desperdício começa em casa, mas é especialmente responsabilidade dos setores que produzem e comercializam alimentos. Temos entraves como a falta de priorização política, um ambiente regulatório que não é favorável à doação e à redistribuição dos alimentos e, especialmente, a ausência de dados.

A falta de um indicador que permita dimensionar o desperdício em cada etapa dificulta a elaboração de políticas públicas. É como voar sem um radar.

**O desemprego contribui para a insegurança alimentar. De que forma governos, empresas e sociedade civil podem contribuir para essa questão?**

O emprego está diretamente relacionado ao recuo da pobreza e à melhora no cenário da fome e da insegurança alimentar. Pessoas em situação de maior vulnerabilidade social são as que têm também menor escolaridade, o que dificulta o acesso ao emprego formal e, em especial, a trabalhos com melhor remuneração.

Deste ponto de vista, é possível atuar na macroeconomia, fazendo políticas econômicas que estimulem o

desenvolvimento do País e incentivem investimentos e a geração de empregos pela iniciativa privada. Garantir que a população mais vulnerável se coloque no mercado de trabalho demanda atuação coletiva para alimentar as crianças, garantindo seu pleno desenvolvimento físico e cognitivo, além do investimento em educação, qualificação profissional, sistema sanitário e saúde. Sociedade civil, governos e iniciativa privada devem atuar de forma complementar e conjunta para garantir não só o acesso ao emprego, como a resolução da desigualdade social.



## Significados de comer bem

Em 2014, o Ministério da Saúde publicou o Guia Alimentar para a População Brasileira, em que definiu a alimentação saudável como **“direito humano básico que envolve a garantia ao acesso permanente e regular, de forma socialmente justa, a uma prática alimentar adequada aos aspectos biológicos e sociais do indivíduo”**. Mais do que isso, deve estar de acordo com necessidades alimentares especiais, ser acessível do ponto de vista físico e financeiro e ser harmônica em quantidade e qualidade.

Comer bem também significa, segundo o documento, comer com equilíbrio, moderação e prazer – valores diretamente conectados ao sentimento dos brasileiros, como indica a pesquisa do Instituto Informa. Questionados sobre

o principal significado de comer bem, cerca de quatro a cada dez brasileiros apontaram o benefício direto ao bem-estar e ao prazer, com a resposta “que faça me sentir bem” (41,1%). Outros 33,9% priorizaram que a alimentação “seja equilibrada”, ou seja, que o alimento tenha uma distribuição saudável de nutrientes visando impacto positivo na saúde.

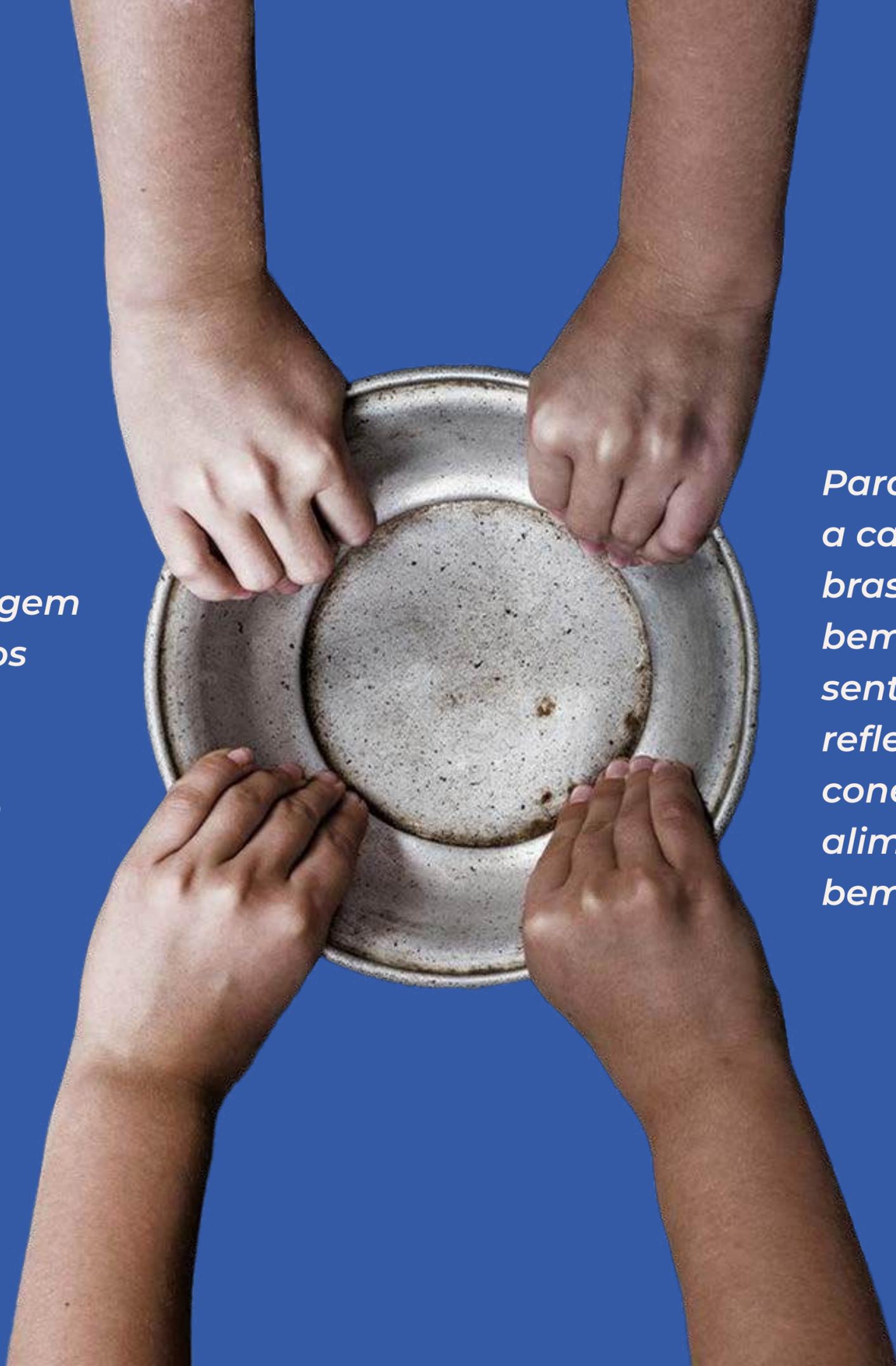
Para dois a cada dez entrevistados, a alimentação serve, principalmente, ao seu papel básico de manter o corpo funcionando – 10,2% assinalaram que comer bem deve “matar a fome” e 9,8% disseram que deve “ter a quantidade ideal”. A comida em si deixa de ser protagonista para 3,4%, sendo 2,6% que privilegiam a refeição com companhia e 0,8% que aliam a atividade a idas a restaurantes famosos.

**“O Brasil tem uma grande diversidade cultural e com a alimentação não é diferente. Cada estado traz suas características culinárias, vindas de tradições e costumes do nosso povo. É preciso incluir essa perspectiva cultural para aproximar o conceito de saudável como sendo possível de ser alcançado pelos indivíduos”**, defende a nutricionista Aline Lopes.

O médico nutrólogo Renato Lobo explica que todos nós temos uma “data de validade”, e que comer bem também é essencial para a longevidade. Lobo explica que é possível antecipar ou estender esse prazo de acordo com o estilo de vida e a alimentação. **“Quem busca um estilo de vida mais saudável e se alimenta melhor pode prolongar esse prazo, mesmo que sua expectativa natural, sua genética, não seja tão boa.”**

**10,2%**

*É a porcentagem dos brasileiros que comem apenas para mata a fome*



*Para quatro a cada dez brasileiros, comer bem significa sentir-se bem, refletindo a conexão entre alimentação e bem-estar*

## Experiência com insuficiência alimentar

A percepção de fome é subjetiva e interpretada a partir de experiências individuais, mas o nível de acesso ao alimento e a espera entre refeições podem trazer impactos graves à saúde, principalmente àqueles que não sabem a próxima vez que irão comer. Assim, o Instituto Informa pediu aos participantes para responderem sobre a frequência de períodos com quantidade insuficiente de comida para suprir suas necessidades.

Na média nacional, 38,2% disseram nunca viver períodos de in-

suficiência alimentar. A falta de comida, porém, acontece “às vezes” para 42,1%, “quase sempre” para 9,1% e “sempre” para 4,1% dos brasileiros. Outros 6,6% não souberam responder.

O estudo destaca o impacto da renda nesse tipo de experiência. Se, para as classes D e E, apenas 26,5% disseram que nunca faltou comida, na classe A esse índice quase dobra, para 47,8%, e na classe B1 chega a 63%. Já os períodos de insuficiência – “quase sempre” e “sempre” – é quase três vezes maior nas classes D e E (19,9%) em comparação à classe A (7,1%).



**Entre os mais ricos, a quantidade insuficiente de alimentos para suprir suas necessidades e experiências pode estar ligada à falta de alguma comida por questões específicas, como alguma doença ou tratamento médico, ou a um drama de não conseguir, por alguma razão, algo que se queira muito. Ou ainda a alguma dieta que o sujeito faz na sua adequação a um novo estilo de vida.**



*Elenca o sociólogo Fábio Gomes, diretor científico e fundador do Instituto Informa.*

Dados da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua, do IBGE, apontam uma redução de 33,1 milhões de brasileiros com insegurança alimentar e nutricional grave em 2022 para 8,7 milhões de pessoas em 2023. Ou seja, o que antes era 15,5% da população, agora equivale a 4,1%. As informações, divulgadas em abril, são referentes ao quarto trimestre de 2023.

A classificação sobre acesso regular à comida integra uma escala com quatro níveis. O primeiro é de segurança alimentar, quando moradores de um domicílio têm acesso regular e permanente a alimentos de qualidade e em quantidade suficiente. Já o segundo trata da insegurança alimentar leve, quando há um comprometimento da qualidade em detrimento da quantidade

adequada de comida.

O sinal de alerta começa a acender no terceiro estágio, de insegurança alimentar moderada, quando ocorre restrição na quantidade de comida entre os adultos do domicílio. Por fim, na forma mais grave, a insegurança alimentar grave registra quebra de padrão de qualidade e quantidade de comida para toda a família, incluindo crianças, com a possível experiência da fome.

Outra saída importante é o investimento em educação alimentar e nutricional. ***“Isso faz com que as famílias tenham não apenas acesso aos alimentos, mas também ao conhecimento necessário para fazer escolhas saudáveis. O enfrentamento à fome no Brasil requer um esforço contínuo e coordenado entre***

***governo, sociedade civil e o setor privado, visando reduzir as desigualdades e assegurar que todos tenham acesso a uma alimentação digna e saudável.”***

Para a presidente da Asbran (Associação Brasileira de Nutrição), Ruth Guilherme, o que vemos entre classes mais baixas são eventos de fome por necessidade financeira, por não conseguir comprar a comida.

***“Quando comparamos ricos e pobres, embora a resposta física do corpo à necessidade de se alimentar seja semelhante, a experiência psicológica é completamente distinta. De um lado, há a resistência e o cumprimento de regras; do outro, a falta de recursos e a ausência***

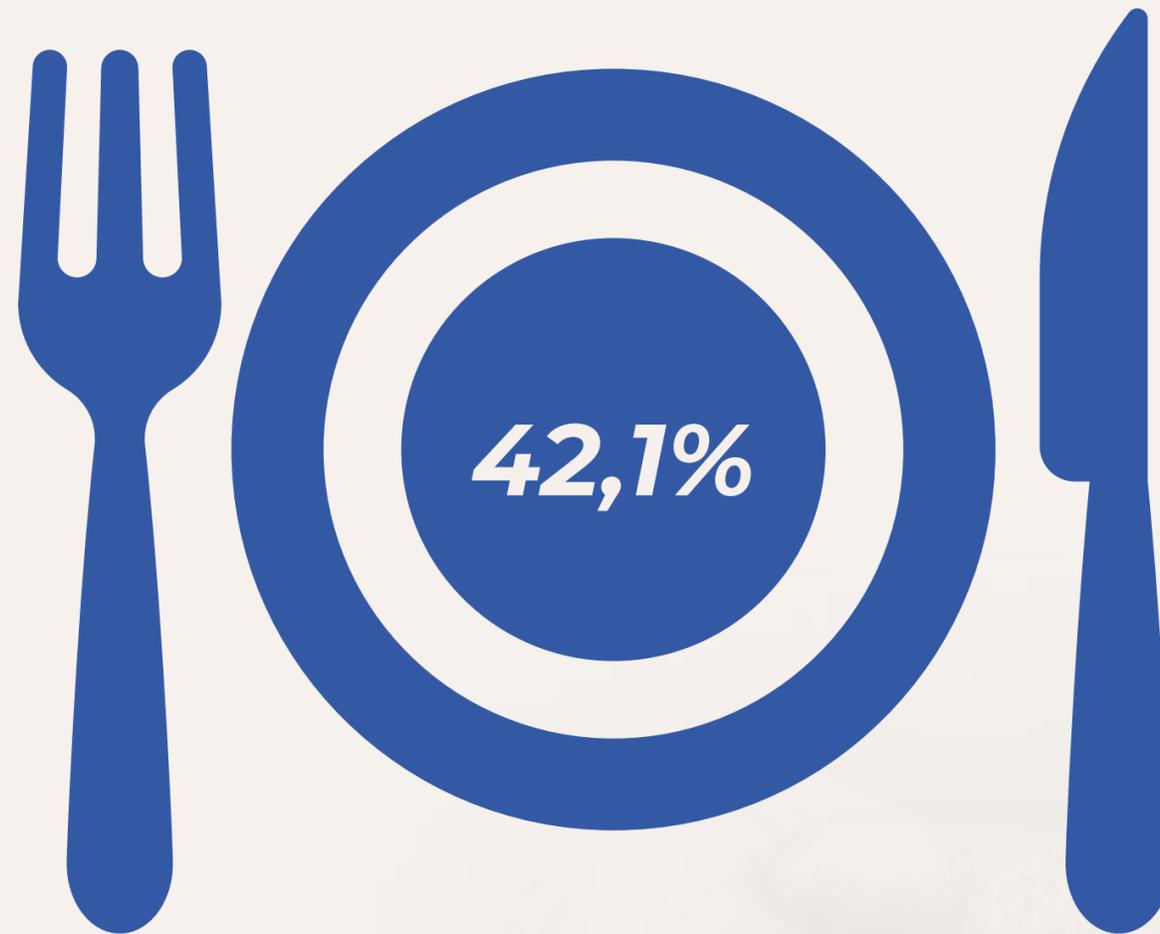
***de poder de escolha.”***

Ruth Guilherme ressalta que o enfrentamento à fome requer uma abordagem multifacetada. ***“Há uma necessidade de reforçar políticas públicas focadas na segurança alimentar, programas de transferência de renda e ações de fortalecimento da agricultura familiar. Programas como o Bolsa Família desempenham um papel fundamental na mitigação da fome, mas é preciso garantir que o alimento chegue às famílias em maior vulnerabilidade.”***

Brasileiros mais jovens também declaram maior frequência de períodos de insuficiência alimentar. Entre os entrevistados de 18 e 19 anos, 20% declararam experiências constantes de fome – “qua-

se sempre” ou “sempre”. A soma das duas respostas fica em 15,9% para o público de 20 a 29 anos e 18,7% de 30 a 39 anos. Já os mais velhos, de 40 a 49 anos (13,4%) e 50 anos ou mais (8,1%) relataram menos a vivência negativa.

Os dados dialogam com o levantamento do IBGE, que demonstra uma situação ainda mais complicada entre os menores de idade. De acordo com o estudo, 37,4% dos bebês e crianças de até quatro anos sofrem com algum nível de insegurança alimentar. Entre crianças e adolescentes de 4 a 17 anos, o índice fica em 36,6%, caindo para 29% de adultos entre 18 e 49 anos, 26,8% entre adultos de 50 a 64 anos e 20,9% entre idosos de 65 anos ou mais.



*dos brasileiros responderam que já enfrentaram falta de comida “às vezes”, o que evidencia uma prevalência significativa de insegurança alimentar.*



Entrevista Renato Lobo  
Médico Nutrólogo

# Nutrição para uma vida saudável

**“Boa alimentação pode prevenir e tratar doenças crônicas”**

Nutrólogo diz que diabetes, pressão alta e até câncer podem ser evitadas e tratadas com dieta adequada e atividade física.



Por **Chantal Brissac**

Nesta entrevista ao Balizah, Renato Lobo, médico nutrólogo, fala sobre a importância da nutrição na promoção da saúde e prevenção de doenças crônicas. Ele explica como uma alimentação adequada e um estilo de vida saudável podem prevenir e até reverter doenças como diabetes e hipertensão (e até mesmo prevenir o câncer).

Além disso, Lobo enfatiza a relevância da prática de exercícios físicos e a possível necessidade de suplementação para alcançar níveis nutricionais ideais. Ele também aborda a influência dos alimentos ultraprocessados na saúde mental e cognitiva e conta para a gente qual é a melhor dieta.

ENTREVISTA  
O BALIZAH  
ESPECIAL

## Renato Lobo, quais são os princípios da nutrologia e o papel do médico nutrólogo?

O princípio da nutrologia é dar ênfase à importância da alimentação na saúde, tanto como fator causal de doenças como fator protetor e preventivo para doenças crônicas. O papel do médico nutrólogo é orientar o paciente para um estilo de vida mais saudável, com prevenção de doenças crônicas e tratamento de problemas relacionados à nutrição, às alterações metabólicas e deficiências nutricionais.

## Você acredita que com a alimentação é possível controlar e até reverter as doenças crônicas não transmissíveis, que segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) se tornaram as principais causas de morte no mundo?

Doenças crônicas como diabetes, pressão alta e até câncer podem ser evitadas e tratadas com dieta adequada e atividade física. No caso

do controle da diabetes, o primeiro passo é realmente a alimentação, e em muitos casos é possível reverter a doença. Os medicamentos são importantes, mas podemos e devemos retomar o controle da nossa saúde com ações como mudança de estilo de vida, alimentação e suplementação. O médico nutrólogo pode auxiliar reduzindo, por exemplo, uma vontade de doces numa pessoa compulsiva, ajudando a controlar melhor a fome no caso de emagrecimento ou até aumentar em quem tem baixo peso e chega a ser algo preocupante.

## Como a nutrologia favorece a longevidade?

Todo indivíduo tem uma certa programação de mais ou menos uma “data de validade”, digamos assim, e é possível antecipar ou estender esse prazo de acordo com o estilo de vida, a alimentação. Muitas pessoas estão antecipando com cigarro, bebida, muito açúcar, sedentarismo. Mas se você tem um estilo de vida

mais saudável, se alimenta melhor e suplementa melhor, você poderá prolongar esse prazo, mesmo que sua expectativa natural, sua genética, não seja tão boa. Você consegue burlar, e isso é o que chamamos de “biohacking”, que é hackear o seu sistema para ter uma melhor performance, uma longevidade saudável.

## Entre os diversos tipos de dieta (mediterrânea, low carb, cetogênica etc.), qual você considera a mais equilibrada?

A dieta mais equilibrada é a que se adapta melhor à rotina e aos gostos pessoais do paciente. A mediterrânea tem sido considerada uma das mais saudáveis pela fonte de gorduras boas, pela ênfase em verduras, baixos carboidratos; a mediterrânea pode ser uma lowcarb. E a cetogênica é uma lowcarb mais extrema. O foco é não exagerar no carboidrato. Pode ter consumo de carbo de fontes naturais e não muito processadas e priorizar gorduras boas, proteínas e fibras.



## **Pensando nisso, quais são os alimentos ou grupos alimentares que devemos realmente evitar?**

Devemos evitar as gorduras trans, que apesar de terem sido restringidas em produtos como biscoitos, bolos etc. pela Anvisa, ainda são admitidas dentro de um limite. Esses alimentos elevam muito a glicemia e são prejudiciais à memória e ao desempenho cognitivo de raciocínio. Sim, você pode ficar mais ou menos inteligente (e bem-humorado) conforme a sua alimentação. Portanto, o ideal são os alimentos saudáveis, que precisam ser preparados, e não produtos prontos como barras de cereal, biscoitos, nuggets e embutidos. Estes contêm nitritos, que são usados como conservantes e são cancerígenos. E mesmo assim são liberados.

## **Que importância você dá à prática de exercícios físicos junto à alimentação?**

É super importante a prática de atividade física, pois favorece a abertura de comportas dentro dos músculos que captam a glicose. Em excesso, a glicose lesa os vasos e leva à diabetes, entre outros problemas. Os exercícios trazem melhora da saúde cardiovascular, do metabolismo energético, do sono, dos hábitos intestinais, da memória, é um bem-estar geral comprovado.

## **É possível usar apenas os alimentos para manter os níveis nutricionais ou os suplementos são essenciais?**

A suplementação tem sua importância porque nem tudo você consegue em quantidades adequadas nos alimentos. Por exemplo, a gente quer níveis maiores de uma substância que tem efeito protetor para câncer de mama, mas para isso será preciso comer meio quilo de brócolis todo dia. Não é viável, vai ter muita fibra e atrapalhar a absorção deste fitoquímico que deve ser absorvido.

Então você suplementa. Às vezes há um desbalanço na produção de antioxidantes, uma deficiência na obtenção de proteínas e é preciso suplementar. No caso da dieta vegetariana ou vegana, a própria creatina é importante para quem quer ganhar massa muscular ou ter performance física.

## **O que você sugere para quem quer melhorar sua relação com a comida?**

Ter um acompanhamento profissional para ajudar a entender e identificar comportamentos que não sejam adequados e estruturar uma dieta. Muitas vezes as pessoas têm aquela ideia de que a dieta tem que ser ruim, monótona, mas longe disso, ela pode ser bem gostosa, pode ter doce. É só uma questão de organização e critérios, uma orientação para ressignificar hábitos e melhorar a saúde e a qualidade de vida.





Renato Lobo é médico nutrólogo formado pela Faculdade de Medicina da USP, pós-graduado em Nutrologia pela ABRAN, e atua com foco em emagrecimento saudável, performance esportiva e longevidade.

## Barreiras ao acesso a uma alimentação saudável

A sensação de fome no Brasil também tem endereço: as regiões Norte e Centro-Oeste do Brasil. Na primeira, 17,7% dos entrevistados afirmaram viver períodos de insuficiência alimentar “quase sempre” ou “sempre”, enquanto, na segunda, esse percentual chega a 17%. Já entre os que relatam “nunca” passar por essa experiência, o Norte é a região com menor percentual, apenas 20,5%, enquanto as demais regiões se aproximam da média nacional, de 38,2%.

Dados da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua, do IBGE mostram que, até 2009, o Nordeste era a região com maior insegurança alimentar grave. Desde 2013, porém, a região Norte assumiu a frente no ranking,

permanecendo na liderança nas pesquisas de 2017 e em 2023, quando seu percentual de indivíduos no nível mais alarmante de fome foi de 7,7%. Apesar disso, o percentual é o menor da série histórica para a região, que começa em 2004, quando atingia 11,8% dos nortistas.

De acordo com a Asbran (Associação Brasileira de Nutrição), a região Norte enfrenta desafios maiores em relação à alimentação em comparação com outras regiões do país. ***“Essa dificuldade se dá por diversos fatores, como o isolamento geográfico e, conseqüentemente, a logística de transporte e distribuição de alimentos. Muitas comunidades estão localizadas em áreas***

***de difícil acesso, em vastas áreas de florestas e rios, com menor disponibilidade de alimentos frescos e variados, além do custo elevado de logística de transporte”***, explica a presidente da associação, Ruth Guilherme.

Dessa forma, o consumo de alimentos industrializados é elevado. ***“Pela redução da disponibilidade de alimentos frescos e variados, os ultraprocessados ganham espaço. Eles são menos perecíveis, mais fáceis de transportar, mais baratos e têm alto investimento de marketing, que induzem ao consumo, apesar de terem menor valor nutricional e contribuir negativamente para a saúde.”***

Comer bem é uma coisa; alimen-

tar-se de forma saudável é outra. Para 66,3% dos brasileiros, o acesso a uma alimentação saudável é dificultado principalmente pelo alto preço da comida. Outros 10,8% alegam baixa oferta de alimentos saudáveis nos mercados e feiras.

Para a nutricionista Mônica França Horta, especializada em saúde coletiva e nutrição do estilo de vida, a percepção de alto custo e baixa oferta para a alimentação saudável traz uma falta de compreensão sobre os caminhos para comer com equilíbrio, moderação e prazer. **“Nutrição é um assunto que vende. A indústria está sempre trazendo novos produtos com destaque para mais proteínas, vitaminas, isso ou aquilo. Mas comer bem nada mais é do**

**que comer comida de verdade, natural, que muitas vezes também é acessível. A máxima é: desembale menos e descasque mais.”**

Por fim, 9,5% destacam a falta de tempo para comprar e preparar refeições com este propósito, 5,9% criticam principalmente a baixa diversidade de fabricantes e produtores de alimentos saudáveis no país e 5,8% admitem baixo conhecimento sobre os caminhos para a alimentação equilibrada.

Para Ruth Guilherme, a ideia de que comer bem necessariamente significa gastar mais dinheiro não é totalmente verdadeira. **“É possível adotar uma alimentação saudável sem incorrer em altos custos, mas isso geralmente requer planejamento, conheci-**

**mento e tempo para selecionar, preparar e cozinhar os alimentos. A falta de tempo e o ritmo de vida acelerado, somados às responsabilidades profissionais e pessoais intensas, leva pessoas a optarem por refeições rápidas e práticas, mesmo que sejam menos nutritivas.”**

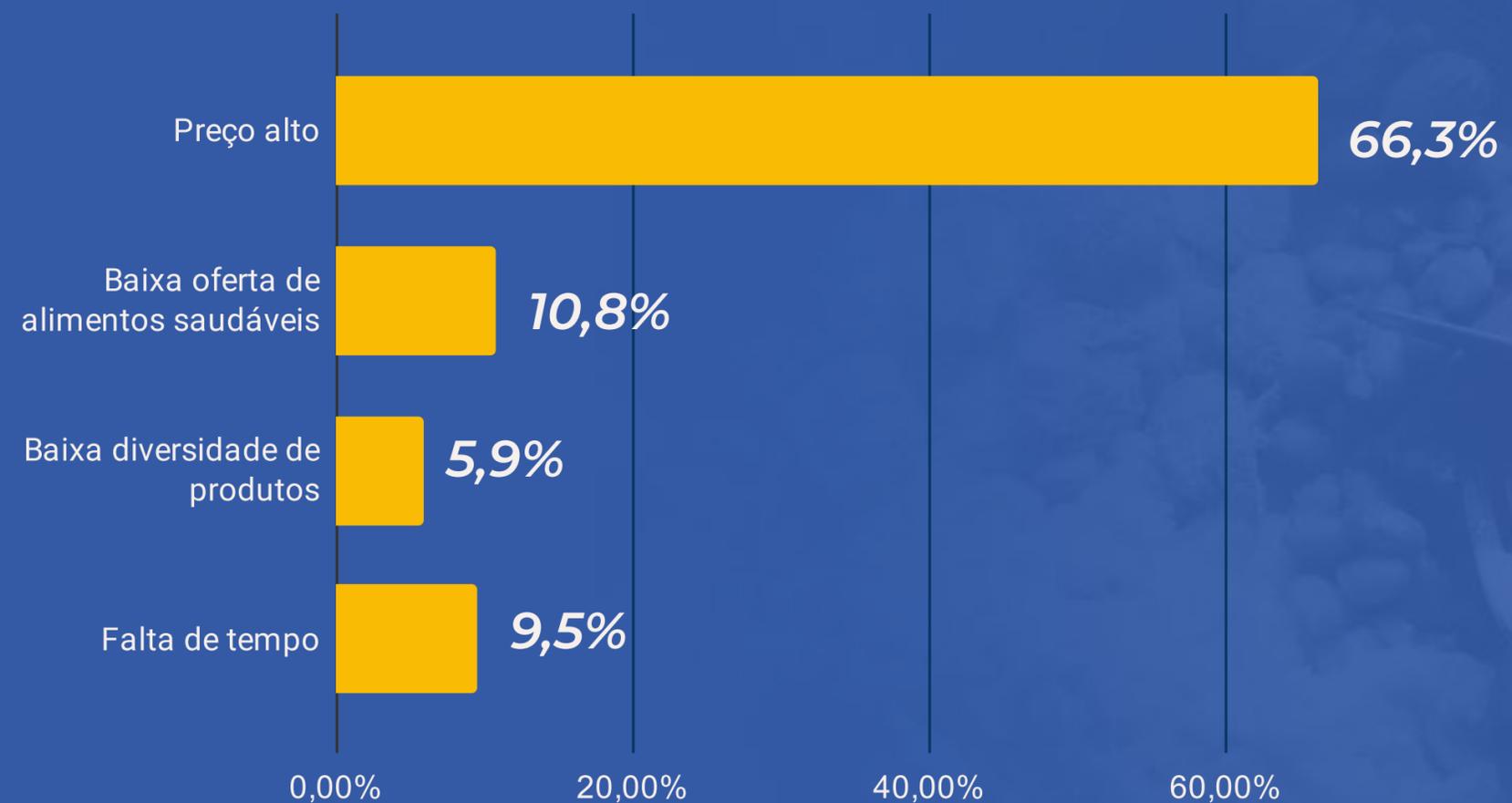
Fatores como esse levam ao consumo de alimentos ultraprocessados ou fast-foods, com alto teor calórico e que, em excesso, afetam a saúde. **“Há um risco grande de desenvolver doenças inflamatórias crônicas, não apenas entre os idosos, mas na população em geral. Além disso, o consumo constante desse tipo de alimento pode favorecer o surgimento de tumores e o contato com ultraprocessados impacta no desenvolvimento de Alzheimer”, afirma Mônica.**

Outro risco da má alimentação, de acordo com o *oncologista cirúrgico José Carlos Sadalla*, do ICESP (Instituto do Câncer do Estado de São Paulo), é o câncer. **“Alimentos gordurosos, frituras, açúcar em excesso e refrigerantes, junto aos maus hábitos, como o cigarro, o álcool e o sedentarismo, aumentam esse risco. A alimentação equilibrada e saudável é um pilar básico para evitar todo tipo de câncer.”** Alimentos ultraprocessados também podem aumentar o risco de compulsão alimentar. **“Se eu estiver deprimido eu como qualquer coisa, não cozinho, os saquinhos dessas porcarias são consumidos muito rapidamente, sem o ritual da preparação, do cozinhar e almoçar junto.”**

**Cozinhar em família, despertar a vontade de preparar o alimento, comer junto e ter uma relação familiar próxima são coisas essenciais para se relacionar de forma saudável com a alimentação”,** defende o psiquiatra Táki Cordás, coordenador da Assistência Clínica do Instituto de Psiquiatria do HCFMUSP (Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo).

A reclamação quanto ao preço é maior nas regiões Centro-Oeste (77,9%) e Sul (71,1%), enquanto, no Nordeste, a queixa sobre baixa oferta de produtos é mais frequente (15,2%). Apesar da renda acima de R\$ 14.520, brasileiros de classe A reclamam mais do preço dos alimentos (63,8%) que aqueles de classe B1 (48,3%) e B2 (53,7%).

## Principais Barreiras para o Brasileiro comer bem



# Custo, qualidade da alimentação e atividade física

Brasileiros estão sentindo mais o aumento dos custos relacionados à comida no país no primeiro semestre deste ano. Se durante todo o ano de 2023, a categoria “Alimentação e bebidas” registrou alta de 1,03%, apenas de janeiro a junho de 2024, os preços já subiram, em média, 4,7% – ou seja, quase cinco vezes na metade do tempo.

Os maiores vilões são a manga (69,05%), a batata-inglesa (55,79%) e a cenoura (48,92%), mas o alho (27,83%), o leite longa vida (22,84%) e o arroz (11,23%) também incomodam. Entre os fatores que motivam a inflação estão fenômenos climáticos, que afetam a agricultura, a disponibilidade de água e o desenvolvimento de lavouras. O resultado é uma produtividade

menor, que diminui a oferta e aumenta o preço dos alimentos.

Entre possíveis soluções do atual governo, está o Plano Safra, com linhas de crédito, incentivos e políticas agrícolas para produtores rurais. O atual ciclo do projeto prevê empréstimos de cerca de R\$ 400 bilhões com taxas de juros baixas. Outra medida é a formação de estoques públicos para conter a volatilidade de preços – trabalho realizado pela Conab (Companhia Nacional de Abastecimento).

*O coordenador de Dados e Projetos Acadêmicos do Instituto Informa, Fábio Vasconcellos, avalia que o preço alto dos alimentos limita a qualidade de vida de brasileiros de classes mais baixas.*

***“São políticas que exigem alto grau de coordenação, pois ao mesmo tempo em que precisam gerar empregos e melhorar a renda, precisam também ficar atentas à inflação dos alimentos produzida pela queda da oferta”***

Pergunte a qualquer nutricionista ou profissional de educação física sobre a fórmula ideal para a boa saúde e bem-estar e eles responderão: o hábito de praticar exercícios somado a uma alimentação saudável. Sozinhos, ambos já são importantes; juntos, fazem toda a diferença para o corpo e a mente.

Uma cartilha da Opas (Organização Pan-Americana de Saúde) alerta que a alimentação não

saudável e a falta de atividades físicas são os principais riscos globais para a saúde. De acordo com o órgão internacional, a alimentação saudável ajuda a proteger contra a má nutrição e doenças crônicas como diabetes, ataque cardíaco, AVC (Acidente Vascular Cerebral) e câncer.

*“Essas doenças crônicas podem ser evitadas e tratadas com dieta adequada e atividade física. No caso do controle da diabetes, o primeiro passo é realmente a alimentação, e em muitos casos é possível reverter a doença”, afirma o médico nutrólogo Renato Lobo. “Os medicamentos são importantes, mas podemos e devemos retomar o controle da nossa saúde com ações como mudança de estilo de vida, alimentação e suplementação.”*

Se para quase todos os brasileiros a alimentação é de grande relevância para a qualidade de vida, a percepção se torna ainda maior entre os que mais praticam atividades físicas. Para pessoas que se exercitam entre três e quatro vezes por semana, 94,9% concordam que o ato de comer é muito importante para o bem-estar. O percentual é próximo aos que se exercitam todos os dias (93,1%).

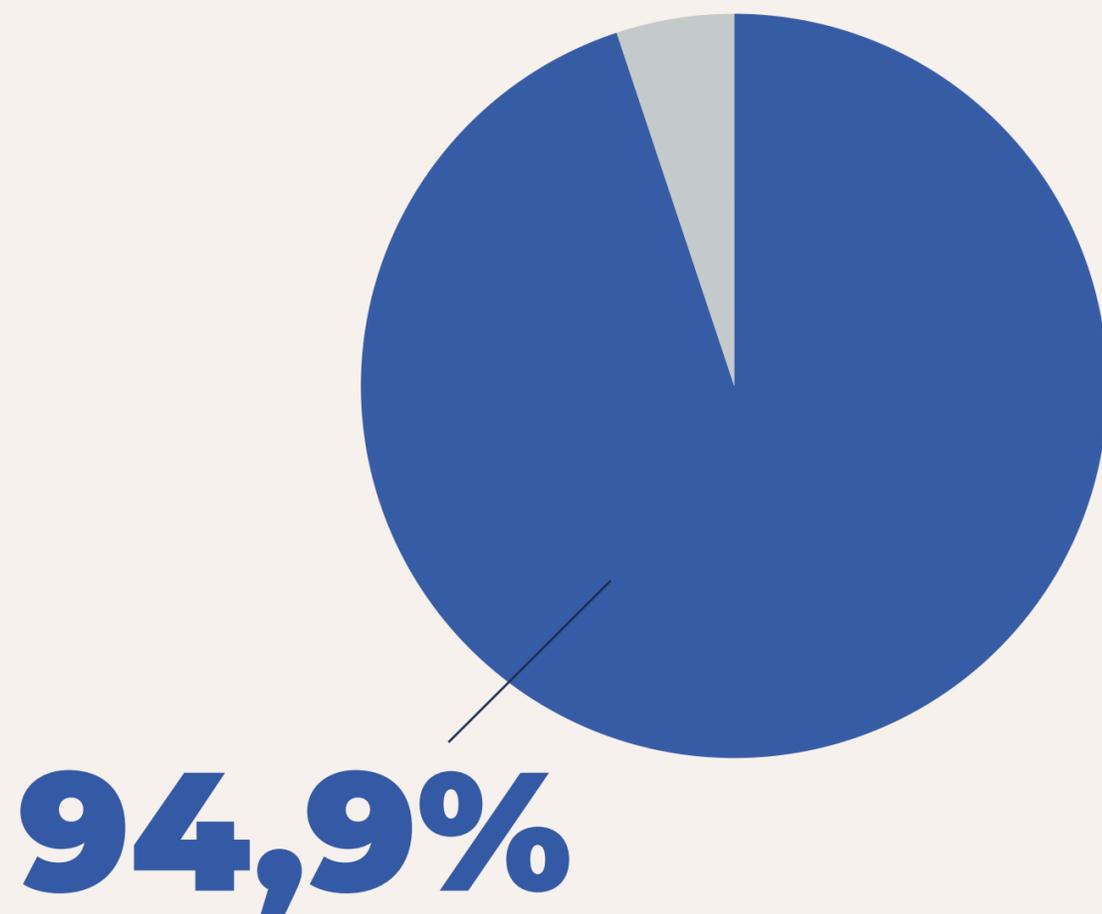
Por outro lado, daqueles que não incluem a atividade física em suas rotinas, 78,1% concordam com o alto valor da alimentação – pouco mais de 10 pontos percentuais abaixo da média nacional. Ainda assim, 16,8% desse grupo concordou que há alguma relevância entre o comer e o bem-estar.



**Quanto maior a frequência de atividades físicas, maior também a percepção de que a alimentação é muito relevante para a qualidade de vida. São, portanto, fatores associados: quem se exercita mais entende os efeitos positivos da boa alimentação e quem faz refeições saudáveis entende a importância de se exercitar. A pesquisa mostra que parte relevante dos brasileiros valorizam essa relação.**

- Afirma Fábio Vasconcellos.





**94,9%**  
*dos brasileiros que se exercitam entre 3 e 4 vezes por semana acreditam que a alimentação é fundamental para o bem-estar.*

**93,1%**



**93,1%**  
*dos que praticam exercícios diariamente reconhecem a importância da alimentação para uma vida saudável.*

**!** A combinação de alimentação saudável e exercícios físicos é essencial para a saúde física e mental.



Entrevista Táki Cordás  
Psiquiatra

# Desafios e tratamento dos transtornos alimentares

Entenda as causas e impacto dos transtornos alimentares e a importância de centros especializados para o tratamento.

**“Cozinhar e comer em família promove uma relação saudável com a alimentação”**

Psiquiatra Táki Cordás fala sobre os desafios dos transtornos alimentares no Brasil, suas causas e a importância de uma abordagem multidisciplinar no tratamento eficaz.



Por **Chantal Brissac**

Entenda como os transtornos alimentares afetam milhões de pessoas e os desafios enfrentados no tratamento dessas condições no Brasil. Em entrevista para o Balizah, o psiquiatra Táki Cordás, coordenador do maior centro de tratamento do País, fala sobre as causas, características e o impacto das redes sociais e dos alimentos ultraprocessados na saúde mental das pessoas, incluindo as crianças e os adolescentes. Ele também aborda a importância de um tratamento multidisciplinar, de hábitos alimentares saudáveis e de uma rotina de atividades físicas para combater a compulsão e manter a saúde mental.

ENTREVISTA

**Dr. Táki Cordás, de acordo com a Organização Mundial da Saúde, os transtornos alimentares (anorexia, bulimia e compulsão) acometem mais de 70 milhões de pessoas pelo mundo. Qual é a incidência no Brasil e quais são os desafios para tratar essas doenças?**

Ainda não existe nenhum grande estudo no Brasil sobre a prevalência de transtornos alimentares na população. A gente se guia pelos padrões internacionais: 0,5% de anorexia, 1,2% de bulimia e 3,5% de compulsão alimentar, o problema mais frequente. O maior desafio é a falta de centros especializados e de profissionais habilitados para o diagnóstico e o tratamento. Eu coordeno o maior centro do País, no Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas, ligado à Faculdade de Medicina da USP. Recebemos gente de todo o Brasil e de outros países, pois contamos com uma enfermaria especializada multiprofissional e uma equipe multidisciplinar para tratar os transtornos.

**E quais são as características da compulsão, o problema mais frequente?**

Compulsão pode ser definida como a ingestão rápida de uma grande quantidade de comida. É a sensação de perder o controle, como devorar uma caixa inteira de chocolates, comer escondido ou até comer a ponto de sentir dor. Esses episódios ocorrem repetidamente e podem surgir em diferentes contextos. Uma pessoa com anorexia ou bulimia pode ter compulsão. As crises também estão relacionadas ao agravamento da obesidade. Mas é importante dizer que a compulsão eventual pode ocorrer em qualquer pessoa, como na mulher em período pré-menstrual. A repetição é que caracteriza a doença. Ao contrário da bulimia e da anorexia, mais comuns em mulheres, a compulsão acontece de forma equilibrada entre homens e mulheres de qualquer classe social.

**Quais são as principais causas para a compulsão?**

Temos dificuldade em falar em uma única causa. Pode existir uma conexão com transtornos psiquiátricos como depressão, alcoolismo, TDAH e ansiedade, por exemplo. Algumas pessoas se referem à compulsão seguindo uma dieta, outras não. Também existem as questões ligadas às pressões pelo corpo ideal.

**Como é o tratamento nestes casos?**

A exemplo de outros transtornos alimentares, exige uma equipe multidisciplinar, formada por psiquiatra, nutricionista, psicólogo, terapeuta individual e familiar. Pacientes muito graves precisam de clínicos e endocrinologistas acompanhando, além de educador físico. Aí entra a questão fundamental do exercício físico, pois hoje se sabe que ele



é uma arma importante dentro da psiquiatria, porque reduz sintomas depressivos e ansiedade, melhora o humor, controla o apetite e a saciedade e está relacionado à prevenção de Alzheimer.

### **Qual é a incidência de transtornos alimentares na infância e na adolescência?**

Entre 11 e 19 anos, em torno de 1,2% a 1,5% dos meninos e 5,7% a 6% das meninas, com aumento progressivo e preocupante nos últimos anos.

### **Como você analisa o impacto das redes sociais com as pressões estéticas?**

Não acho que a rede social seja vilã, depende de quem está por trás dela. Ela pode possibilitar a aproximação de grupos de apoio, de pessoas que têm doenças raras e oferecer conteúdo sério. Mas sem dúvida as redes contribuem para o aumento dos transtornos por causa da apologia

da dieta. Algo, aliás, que não é tão recente. Já nas publicações europeias dos anos 1930 havia orientações de dieta, de peso ideal, e isso prosseguiu com a TV, e hoje ainda mais. Tem algo chocante na rede social que é um proselitismo em relação aos transtornos alimentares, estimulando perda de peso. Outra coisa gritante é a existência, nos Estados Unidos desde os anos 1960, dos concursos de beleza de crianças, onde o corpo da criança não é mais um corpo para si e sim um corpo para o outro.

### **Na última década, o consumo de ultraprocessados aumentou 5,5% no Brasil. Esses alimentos podem ser um gatilho para a compulsão?**

Sim, os alimentos ultraprocessados aumentam o risco de compulsão alimentar, e estudos mostram a relação entre a depressão e esse tipo de consumo. Porque se eu estiver deprimido eu como qualquer coisa,

não cozinho, os saquinhos dessas porcarias são consumidos muito rapidamente, sem o ritual. Este ritual, da preparação, do cozinhar e almoçar junto é muito importante. Cozinhar em família, despertar a vontade de preparar o alimento, comer junto e ter uma relação familiar próxima são coisas essenciais para se relacionar de forma saudável com a alimentação.





**TÁKI CORDÁS**

**PSIQUIATRA**

O psiquiatra é coordenador da Assistência Clínica do Instituto de Psiquiatria do HCFMUSP, coordenador do Programa de Transtornos Alimentares (AMBULIM) do IPQ-HCFMUSP, professor dos Programas de Pós-Graduação do Departamento de Psiquiatria da USP, do Programa de Neurociências e Comportamento do Instituto de Psicologia da USP e do Programa de Fisiopatologia Experimental da FMUSP.

## Poder aquisitivo influencia na prática esportiva

A velha expressão de “querer é diferente de poder” se apresenta na pesquisa do Instituto Informa quando tratamos do potencial acesso à prática de atividades físicas. Isso porque a frequência, ou mesmo a mera inserção do hábito na rotina, pode depender do poder aquisitivo.

Se, na média, 18,7% dos brasileiros não se exercitam, na classe A o sedentarismo é compartilhado por apenas 2,3% dos entrevistados. Já nas classes D e E, o percentual chega a 23,4%, similar ao da classe C2, de 23,3%.

Por outro lado, a prática constante de atividades físicas, a partir de três vezes na semana, chega a 60,4% na classe A e fica em apenas 27,1% nas classes D e E. A Organização Mundial da Saúde

recomenda que as pessoas pratiquem 150 minutos de atividade física de intensidade moderada por semana – apesar disso, segundo a instituição, um em cada quatro adultos não cumpre essa meta.



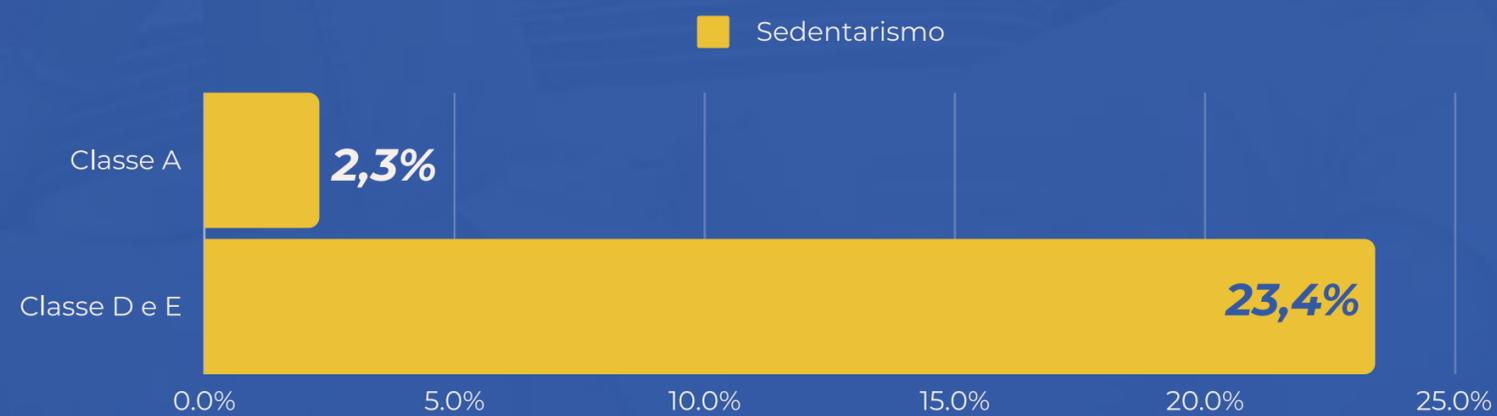
*As oportunidades que efetivam os exercícios, seja caminhar nas ruas e parques ou frequentar academias públicas ou privadas, são mais presentes àqueles que têm mais condições financeiras. Há, ainda, uma questão cultural, do acesso à informação e o reconhecimento sobre a importância do exercício físico.*

- Diz o sociólogo Fábio Gomes.

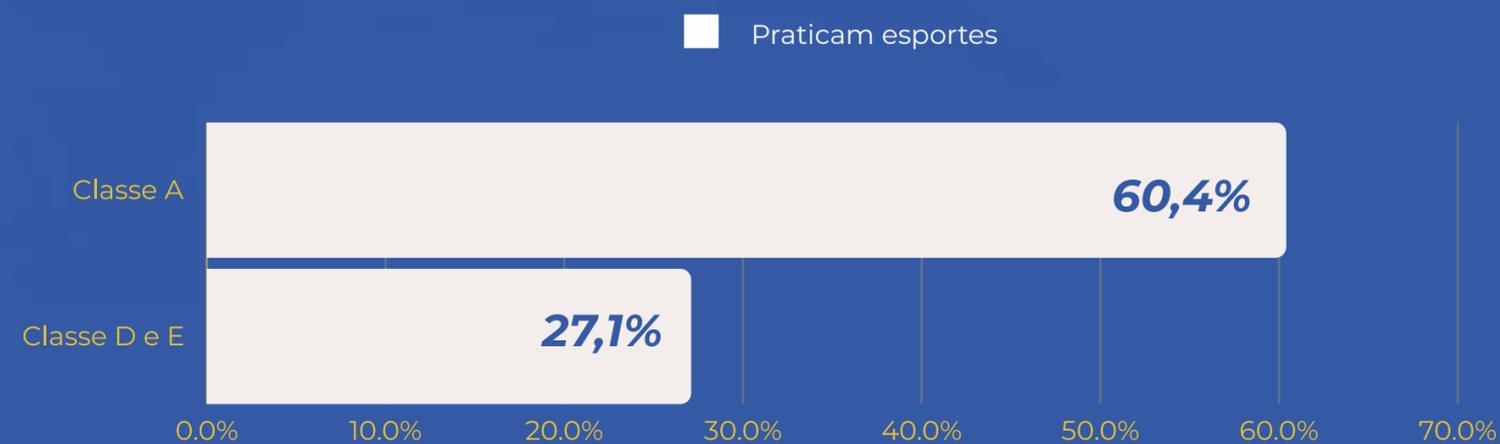


Para o diretor científico e fundador do Instituto Informa, a gestão do tempo também afeta a prática de atividades físicas.

*“Há um grande desafio relacionado à mobilidade. Pessoas que ganham menos também moram mais distantes da vida cotidiana, o que requer, em muitos casos, horas de deslocamento no transporte público. Isso afeta até mesmo a energia para suportar o exercício.”*



Apenas **2,3%** dos brasileiros da **classe A** são sedentários, enquanto nas **classes D e E** esse número sobe para **23,4%**.



**60,4%** dos brasileiros da **classe A** praticam atividades físicas regularmente, comparado a apenas **27,1%** nas **classes D e E**.

A Organização Mundial da Saúde recomenda 150 minutos de atividade física moderada por semana, mas um em cada quatro adultos não atinge essa meta.



Entrevista **José Sadalla**  
Médico Oncologista

# “Nunca é tarde para mudar”, diz oncologista

Alimentação, atividade física e estilo de vida são  
chaves na prevenção e tratamento do câncer.

**“Alimentos gordurosos,  
frituras, açúcar em  
excesso e refrigerantes  
aumentam o risco  
de câncer”**

Oncologista, alerta para hábi-  
tos alimentares e sedentarismo  
como fatores críticos no aumen-  
to de incidência do câncer, espe-  
cialmente em mulheres jovens.



Por **Chantal Brissac**

Em entrevista ao Balizah, o onco-  
logista cirúrgico José Carlos Sa-  
dalla, especialista em câncer fe-  
minino, ressaltou a importância  
de uma alimentação equilibrada  
e de um estilo de vida ativo na  
prevenção e no tratamento do  
câncer. Ele observa um aumen-  
to preocupante na incidência de  
câncer de mama em mulheres jo-  
vens, atribuído em parte a maus  
hábitos alimentares e ao seden-  
tarismo, importados da cultura  
norte americana.

Mas Sadalla avisa que nunca é tar-  
de para adotar hábitos saudáveis,  
que podem melhorar significati-  
vamente a taxa de cura e reduzir  
o risco de recidiva.

ENTREVISTA

**Dr. Sadalla, existe mesmo uma relação entre alimentação e câncer? Se sim, qual é?**

Alimentos gordurosos, frituras, açúcar em excesso, refrigerantes, tudo isso aumenta o risco de câncer. Sabidamente, os maus hábitos – e aí vamos incluir o cigarro e o álcool, além do sedentarismo – contribuem para elevar o risco da doença. A gente não pode se esquecer das questões genéticas, das mutações hereditárias, mas isso é mais raro. Hoje o estilo de vida e os hábitos alimentares contam muito na prevenção de doenças crônicas. Alguns tipos de câncer, como o do colo do útero, têm uma relação maior com outros fatores, nesse caso com o HPV. Mas posso dizer que a alimentação equilibrada e saudável é um pilar básico para evitar todo tipo de câncer.

**Uma pesquisa do Instituto do Câncer de São Paulo mostra que o câncer de mama vem se manifestando com maior frequência em mulheres abaixo dos 40 anos. Quais são as causas?**

A gente tem visto um aumento da incidência do câncer de mama em pacientes jovens, e estamos atribuindo como causa a má alimentação também. Nós acabamos importando um hábito ruim dos americanos que é a obesidade, e ela está relacionada a vários tipos de câncer, inclusive o de mama e o de endométrio. Há a poluição, o estresse, o maior uso do álcool, mas a questão da alimentação é importante. Vários estudos têm apontado esse crescimento em âmbito mundial. Este é o câncer de maior incidência em mulheres no mundo, só no Brasil são mais de 70 mil casos todo ano.

**Qual é o peso da atividade física nesse contexto?**

Ela é fundamental. Há um estudo europeu, da Universidade Charles, na República Tcheca, que analisou 130 mil mulheres e constatou que a atividade física regular reduz em 40% o risco de câncer de mama. Já o sedentarismo aumenta em 104% o risco para a evolução. Questões de saúde mental e ambiental, como estresse, depressão e poluição, também podem contribuir para o desenvolvimento da doença. Há trabalhos que mostram que a zona rural (e principalmente a região Norte do Brasil) é a que tem menor incidência de câncer no País. As zonas urbanas da região Sudeste são as que têm maior número de casos.



## O oncologista conta com a parceria de nutrólogo e nutricionista no tratamento?

Sim, sempre que possível fazemos um trabalho multiprofissional. Hoje há vários modismos de dietas, algumas muito severas, e isso é arriscado para as pacientes. Não gosto de radicalismo, o 'tem que ser assim, tem que ser assado', porque ninguém faz. O ideal é o bom senso. Por exemplo, a gente ouve muitas lendas, como a de que o açúcar é o alimento do câncer. Ele não pode ser consumido em exagero, mas às vezes um doce no momento certo pode fazer bem. A chave é o equilíbrio. Minha sugestão é: faça uma alimentação saudável e diversificada, lembre-se da recomendação das nossas avós com o famoso prato colorido e saboroso. E não se esqueça de se movimentar, seja qual for a sua atividade física.

## Quando uma pessoa já tem o diagnóstico de câncer qual é o grau de melhora se ela mudar durante o tratamento a alimentação?

Nunca é tarde para mudar. A alimentação sozinha não vai curar ninguém, mas vai ajudar muito. Quando a paciente sai da obesidade com alimentação saudável e atividade física tem um ganho na taxa de cura e na diminuição de recidiva. São dados concretos que provam que vale a pena mudar a alimentação.





O oncologista cirúrgico José Carlos Sadalla é especialista em câncer feminino e trabalha no Hospital Beneficência Portuguesa de São Paulo, onde coordena o núcleo de Oncoginecologia; também é titular do Núcleo de Mastologia do Hospital Sírio-Libanês e responsável pelo setor de ginecologia oncológica do ICESP (Instituto do Câncer do Estado de São Paulo).

# As ações do Governo Federal na área da alimentação e bem-estar dos brasileiros



Por **Fábio Vasconcellos**

Proposto pelo economista Edmar Bacha em 1974, o termo Belíndia se popularizou rapidamente entre economistas, jornalistas e formadores de opinião sempre que buscavam compreender um país de grandes contrastes sociais como o Brasil. Na fábula escrita por Bacha, Belíndia era uma conjunção entre a realidade da Bélgica e da Índia. As leis e impostos desse país fictício eram comparáveis aos da Bélgica, um país rico e pequeno; enquanto a realidade social era da Índia, uma nação grande e pobre.

Passados 50 anos desde o nascimento de Belíndia, talvez seja a hora de olharmos com mais aten-

ção para outros contrastes que, no Brasil do século XXI, denunciam a grave realidade em que vivem milhões de brasileiros. De um lado, milhões que passam fome, com quadro de insuficiência alimentar histórica, em contraste com outros milhões que têm como hábito o excesso de calorias, resultado de uma alimentação de baixa qualidade associada a rara ou quase nenhuma atividade física.

Esse cenário tem consequências para a qualidade de vida. O quadro de insuficiência alimentar é, quase sempre, uma situação de pobreza ou extrema pobreza, isto é, brasileiros que vivem sem as calorias mínimas necessárias para se desenvolver são também pessoas sem acesso à moradia, educação, saúde e trabalho. A fome leva à morte. Em 2021, com o impacto da Pandemia, o Brasil viu crescer em 11% as mortes causa-

das por desnutrição de crianças com até cinco anos.

No outro extremo, os desafios são enormes. Aproximadamente 61,4% dos adultos brasileiros têm excesso de peso, o que representa cerca de 96 milhões de pessoas. Mais que isso: 1 em cada 4 tem obesidade, segundo o Ministério da saúde. Para além da qualidade de vida dos brasileiros, esse contexto cria forte pressão sobre o serviço de saúde, com mais pessoas propensas a desenvolverem diabetes tipo 2, doenças cardiovasculares, hipertensão arterial, entre outras doenças. Esse quadro piora quando associado a um estilo de vida sedentário. Em 2023, cerca 37% dos entrevistados numa pesquisa do Ministério da Saúde não praticavam um nível suficiente de atividade física semanal; enquanto 13,9% não praticavam qualquer atividade.

No país dos contrastes, que vai da escassez (fome) ao excesso (obesidade), é preciso agir. O Brasil tem políticas direcionadas para esses dois países.

**No campo da escassez, o principal deles é o Brasil Sem Fome, coordenado pelo Ministério do Desenvolvimento e Assistência Social e Combate à Fome.**

**O programa reúne 80 ações, com 100 metas propostas pelos 24 ministérios que formam a Câmara Interministerial da Segurança Alimentar e Nutricional. As metas estão organizadas em três eixos: acesso à renda e redução da pobreza; alimentação adequada e saudável e, por último, mobilização para o combate à fome. A ideia é retirar o Brasil do mapa da fome em 2030. O Brasil Sem Fome tem produzido efeitos. No ano passado, o número de pessoas que enfrentavam insegurança alimentar e nutricional grave caiu de 33 milhões em 2022 para 8,7 milhões, segundo o IBGE.**

No outro Brasil, no qual a obesidade é considerada um problema crônico, o Ministério da Saúde reúne políticas que orientam a alimentação saudável, bem como o estímulo à prática de atividades físicas. O Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento de Doenças e Agravos Não Transmissíveis 2021-2030 (Plano de Dant) é um exemplo desse conjunto de iniciativas. O Plano tem diretrizes para a prevenção dos fatores de risco das Dants e para a promoção da saúde da população com vistas a dirimir desigualdades em saúde. Para se ter uma ideia, as Dants representaram 54,7% dos óbitos registrados no Brasil em 2019.

Entre as principais Dants, podemos destacar as doenças cardiovasculares, cânceres, diabetes e doenças respiratórias crônicas, muitas delas causadas por fatores ligados às condições de vida que, por sua vez, estão associadas ao

acesso a bens e serviços públicos, garantia de direitos, informação, emprego e renda e possibilidades de fazer escolhas favoráveis à saúde. Entre as 12 metas do Plano, estão, por exemplo, reduzir a prevalência de obesidade em crianças e adolescentes; reduzir o consumo de sal; deter a obesidade em adultos; aumentar o consumo de frutas e hortaliças e aumentar a prática de atividade física no tempo livre.

Outra iniciativa do MS é o Programa Academia da Saúde (PAS), inspirado em iniciativas municipais que agregam a prática da atividade física a outras ações de promoção da saúde da população. O programa, que ano passado teve um aporte de R\$ 40 milhões, é implementado em polos que contam com infraestrutura específica, equipamentos e profissionais qualificados.

Os polos são estabelecimentos de saúde sob a gestão das secretarias municipais. Os últimos dados do Ministério indicam que o PAS conta com 3,3 mil polos distribuídos em todas as regiões. Apenas neste ano, já foram realizadas 225,956 atividades coletivas.

Uma segunda ação do Ministério é o Incentivo de Atividades Físicas (IAF) que, ano passado, listou 17 mil estabelecimentos aptos a receber recursos financeiros destinados à promoção da atividade física na atenção primária do Sistema Único de Saúde. As unidades estão situadas no Distrito Federal e em mais 2,910 municípios, de todos os estados do Brasil. O investimento previsto era de R\$ 66,1 milhões em 2023 e de R\$ 396,9 milhões este ano. Pelo programa, as gestões estaduais e municipais têm autonomia para organizar as ações de promoção

da atividade física de acordo com as demandas do território. Para auxiliar gestores e profissionais, o Ministério conta com um Guia de Atividades Físicas, lançado em 2021. O documento lista uma série de estratégias para a implementação nos municípios para a prática correta de exercícios, estimulando a população a melhorar a sua qualidade de vida.

Dentro da perspectiva de que informação é um dos primeiros passos para uma vida mais saudável, o Ministério da Saúde criou ainda a 2ª edição do Guia Alimentar para a População Brasileira, que completa este ano uma década desde que foi lançado. O guia apoia e incentiva práticas alimentares saudáveis que contribuem para promover o bem-estar da sociedade, além de ajudar na formulação de políticas públicas que

permitam às pessoas colocar em prática as orientações alimentares recomendadas.

A lista de iniciativas de combate à fome e ao sedentarismo, além de políticas de estímulo a uma alimentação mais saudável, demonstra quão urgente é a agenda da alimentação no Brasil, um país cuja o sentido de Belíndia vai além de fatores econômicos. Os contrastes de uma população que transita entre a escassez e o excesso, ambos fatores com impacto no desenvolvimento humano e social e, portanto, na qualidade de vida dos brasileiros, indicam mais do que nunca a necessidade de uma atenção permanente ao tema.

# Considerações Finais

A pesquisa do Instituto Informa oferece uma visão abrangente sobre a relação entre alimentação e bem-estar no Brasil, destacando as complexidades e desafios enfrentados pela população em diferentes faixas etárias e classes econômicas. Os dados revelam que a alimentação é amplamente reconhecida como essencial para a qualidade de vida, influenciada por fatores como renda, idade e acesso a alimentos saudáveis.

## Impacto da alimentação na qualidade de vida

A maioria dos brasileiros valoriza a alimentação como um componente importante para o bem-estar. Essa percepção é mais forte entre as faixas etárias mais altas e as classes econômicas mais elevadas, indicando que a experiência e a estabilidade financeira permitem uma maior valorização dos hábitos alimentares saudáveis.

## Desafios de acesso e segurança alimentar

A insegurança alimentar ainda é uma realidade para muitos brasileiros, especialmente nas classes D e E. A falta de acesso a alimentos de qualidade e as barreiras econômicas são fatores que comprometem a capacidade de uma parte significativa da população de manter uma alimentação adequada e equilibrada.

## Significados de comer bem

Para os brasileiros, comer bem vai além de simplesmente saciar a fome. Envolve sentir-se bem, manter um equilíbrio nutricional e desfrutar de uma experiência prazerosa. A diversidade cultural do Brasil também se reflete nos hábitos alimentares, reforçando a necessidade de considerar fatores regionais e culturais na promoção de uma alimentação saudável.

## **Importância da atividade física**

A conexão entre alimentação saudável e prática regular de atividades físicas é clara. Aqueles que se exercitam regularmente demonstram uma maior valorização da alimentação saudável, evidenciando a importância de promover ambos os hábitos como complementares para uma vida saudável.

## **Recomendações para o futuro**

Para avançar na promoção da saúde e bem-estar da população, é essencial implementar políticas públicas que tornem alimentos saudáveis mais acessíveis, fornecer educação nutricional, melhorar a infraestrutura para atividades físicas e oferecer programas de assistência alimentar para os mais vulneráveis.

Os insights fornecidos por esta pesquisa são fundamentais para orientar ações e políticas que visam melhorar a qualidade de vida dos brasileiros. A alimentação e a atividade física devem ser vistas como pilares complementares na busca por uma vida mais saudável e equilibrada. Ao enfrentar os desafios de segurança alimentar e promover hábitos saudáveis, podemos construir um futuro mais saudável para todos.

# Recomendações

**Para melhorar a saúde e o bem-estar da população brasileira, é essencial considerar:**

**01**

Políticas de controle da inflação para tornar alimentos saudáveis mais acessíveis.

**02**

Iniciativas de educação nutricional para aumentar o conhecimento sobre alimentação equilibrada.

**03**

Promoção de infraestrutura para atividades físicas, especialmente em áreas menos favorecidas.

**04**

Programas de assistência alimentar direcionados a grupos mais vulneráveis economicamente.

*Uma abordagem integrada que combine acesso a alimentos saudáveis e promoção de atividades físicas regulares é fundamental para a melhoria da saúde pública no Brasil.*

*As recomendações incluem a implementação de políticas de controle da inflação, educação nutricional, promoção de infraestrutura para atividades físicas e programas de assistência alimentar para os mais vulneráveis.*

Fome, saúde e satisfação: desafios e soluções para uma alimentação saudável no Brasil.



<https://balizah.com>

**Direção de Jornalismo**

Lucas Balacci

**Coordenação Editorial**

Lara Cristina de Novelli

**Edição**

Tainara Holanda

Hyury Duarte

**Projeto Gráfico e  
Diagramação**

Letycia Almeida