

Tabaco mais perigoso do que excesso de peso

Estudo conclui que obesidade pode tirar até dez anos de vida

18.03.2009 - 19h28 PÚBLICO

Um estudo feito a 900 mil pessoas durante 20 anos prova que a obesidade pode chegar a tirar dez anos de vida. A investigação, publicada hoje na revista científica "Lancet", foi feita pela Universidade de Oxford e analisou 57 estudos sobre o tema que tinham como alvo populações da Europa e da América do Norte.

"O excesso de peso diminui a esperança de vida. Em países como a Inglaterra ou os EUA, pesar um terço a mais do que seria óptimo encurta o tempo de vida em cerca de três anos", disse em comunicado Gary Whitlock, médico da Universidade de Oxford e um dos autores do estudo. O inglês acrescentou que pesar um terço a mais significa, para a maioria das pessoas, ter entre 20 e 30 quilos em excesso.

As pessoas que entraram na pesquisa foram seguidas ao longo de duas décadas, 100 mil morreram durante esse tempo. Whitlock e o seu colega Richard Peto utilizaram o Índice de Massa Corporal (IMC) para definirem a obesidade. O IMC mede-se dividindo o peso de uma pessoa pelo quadrado da sua altura. Um IMC normal vai dos 18,5 aos 25, para uma pessoa que mede 1,70 metros o peso normal varia entre os 54 e 72 quilos. A partir de um IMC de 25 considera-se que a pessoa tem peso a mais e a partir de 30 é classificado como obeso.

No estudo, as pessoas com um IMC entre 30 e 35 (entre 87 e 100 quilos para quem tem 1,7 metros) que são consideradas moderadamente obesas, morreram três anos mais cedo do que se tivessem um peso normal. Os casos de obesidade severa (com mais de 115 quilos para a mesma altura) tiveram menos dez anos de vida – o mesmo risco associado ao tabaco. Por enquanto este tipo de obesidade só afecta dois por cento da população.

As doenças de coração e doenças vasculares, os diabetes, cancro e complicações relacionados com pulmões, são os principais problemas que os investigadores conseguiram associar à obesidade. Ainda assim, Richard Peto sublinhou que deve ser prioritário para as pessoas largarem os cigarros antes de pensarem em dietas.

"Há duas coisas que temos poder de decisão", disse Peto referindo-se à quantidade de alimentos que ingerimos e ao vício de fumar. "Acho que os fumadores estão a reter a mensagem errada se continuam a fumar por pensarem que o importante é a obesidade. Fumar importa muito mais", acrescentou. Os investigadores explicaram também que apesar de ser difícil emagrecer, é mais fácil para as pessoas controlarem o peso que têm.

Dados do estudo

Título: Body-mass index and cause-specific mortality in 900 000 adults: collaborative analyses of 57 prospective studies

Publicação: The Lancet, publicação online a 18 de Março de 2009