



**IDEIAS**  
*na mesa*

**02**

Revista Ideias na Mesa  
ISSN 2318-3543  
2ª edição – 2º/2013  
[www.ideiasnamesa.unb.br](http://www.ideiasnamesa.unb.br)



**OBESIDADE**

*dá para reverter?*



## sumário

### 2 **capa**

*Obesidade: dá para reverter?*

### 7 **artigo**

*Reflexões sobre a  
alimentação no contexto  
contemporâneo  
(por Inês R. Ribeiro de Castro)*

### 8 **entrevista**

*Maria Emília Lisboa  
Pacheco: Prevenção e  
controle da obesidade*

### 10 **pesquisa**

*Impressões na literatura  
científica sobre a obesidade:  
conceito e ambientes  
(por Andrea Sugai Mortoza)*

### 11 **boas práticas**

*Iniciativas que fazem a  
diferença para controlar  
a obesidade*

### 16 **saiba mais**

*Descubra a obesidade*

## apresentação

O problema do sobrepeso e da obesidade no Brasil tem aumentado de forma assustadora nos últimos anos. Dados do Ministério da Saúde indicam que se não alterarmos nossos hábitos alimentares, logo estaremos em situação semelhante à dos Estados Unidos, onde a situação já é comparada a uma pandemia. Esse fenômeno aqui no país se apresenta mais grave entre aquelas pessoas de menor renda e de baixa escolaridade, mas afeta todas as classes sociais, idades, gêneros e regiões. É um verdadeiro problema nacional que se expressa em baixa qualidade de vida, doenças, dificuldades para o cotidiano de quem é afetado diretamente, para os familiares e para a sociedade de maneira geral. Enfrentar essa situação exige mobilização da sociedade, articulação dos diferentes níveis de governo, de diferentes áreas, dos meios de comunicação, entre outros.

Atenta a este debate, a rede virtual Ideias na Mesa, como espaço de troca de experiências e discussões de diversos setores, dedica a segunda edição da revista Ideias na Mesa à reflexão sobre a obesidade. Convido você, leitor, a participar deste diálogo democrático, que propõe a reflexão sobre o papel do setor público e da sociedade frente ao tema.

**Arnoldo de Campos**

*Secretário Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional*



## editorial

O aumento descontrolado da obesidade e suas repercussões na saúde dos brasileiros têm sido um dos temas mais veiculados na mídia. É curioso como, grande parte das vezes, a abordagem se concentra na constatação do fato e nos sucessos individuais. De alguma maneira, a mensagem final é de impotência diante de um problema de tal magnitude e complexidade.

A escolha do tema obesidade para este segundo número da revista Ideias na Mesa foi motivada pela decisão de abordá-lo a partir de sua multideterminação e a partir dos possíveis caminhos que podem nos levar, enquanto sociedade, a controlá-lo e revertê-lo. Muito além de decisão individual, a obesidade é resultado do sistema alimentar predominante que molda hábitos, facilita o acesso a alimentos hipercalóricos e de baixo custo, além de provocar o enfraquecimento da nossa cultura alimentar e o nosso distanciamento das práticas culinárias. Não obstante o desafio, há caminhos possíveis, há resultados.

Dar visibilidade e contribuir para a expansão e a articulação destas ações foram as motivações para esta edição. Fomos em busca da visão e das ações de três setores diretamente envolvidos: Saúde, Educação e Desenvolvimento Social. Experiências nacionais foram apresentadas, assim como algumas iniciativas internacionais. A intenção não foi esgotar o tema e sim apresentar sua diversidade. Convidamos todos a lerem, a se verem diante desta agenda e a se envolverem.

**Equipe Ideias na Mesa**

*Considera-se obesa a pessoa que apresenta Índice de Massa Corporal (IMC) igual ou maior que 30. E está com sobrepeso, aquela que apresenta IMC maior que 25 e menor que 30. O IMC resulta da divisão entre o peso em quilos pela altura ao quadrado em metros (kg/m<sup>2</sup>).*



# **OBESIDADE** *dá para reverter?*

*Saiba o que o governo federal está fazendo para mudar o quadro de crescimento das taxas de excesso de peso do povo brasileiro*



*O excesso de peso não tem uma única causa definida, está relacionado a fatores biológicos, históricos, ecológicos, econômicos, sociais, culturais e políticos. Pode acarretar complicações metabólicas como aumento da pressão arterial, da resistência à insulina e dos níveis de colesterol e de triglicerídeos sanguíneos.*

**Fonte: Organização Mundial da Saúde**



A preocupação com o peso estampa revistas, motiva pesquisas, é tema de reality shows e enredo de filmes, alavanca a venda de inibidores de apetites, e, cada vez mais, é motivo para as pessoas procurarem um cirurgião plástico. Enquanto o cuidado com o corpo e a atenção com a saúde ganham popularidade, os índices de excesso de peso crescem assustadoramente num planeta onde o esforço físico é cada vez menos necessário e onde as indústrias e redes de comida produzem toneladas de produtos ultraprocessados e lotados de gordura, açúcar e sódio. O atual quadro deve ser compreendido como consequência de múltiplos fatores, dentre os quais: dificuldades de acesso a alimentos saudáveis, baixa escolaridade, influência da mídia na formação dos hábitos das crianças e perda de tradições alimentares regionais.

O excesso de peso é um problema complexo, multifatorial e, muitas vezes, as pessoas não sabem como enfrentá-lo. Este, porém, não é apenas um problema individual e não é possível que seja solucionado sozinho. Os índices crescentes de sobrepeso e obesidade configuram uma preocupação social, na qual o governo também está engajado. Patrícia Jaime é coordenadora-geral de Alimentação e Nutrição do **Ministério da Saúde** e lança um alerta para o aumento da taxa de obesidade, que, no Brasil, é de 1% ao ano. Ela defende a necessidade de um empenho integrado para conter o avanço da obesidade: “O governo vem se esforçando ao estimular estados e municípios a compor a força tarefa do combate ao excesso de peso. Entretanto, é necessário que a sociedade civil esteja em consonância no enfrentamento”.

Assim como Patrícia, a coordenadora-geral do Programa Nacional de Alimentação Escolar, Albaneide Peixinho, prega um esforço conjunto contra o excesso de peso: “É num contexto de multidisciplinaridade que poderão surgir alternativas para o enfrentamento das projeções de aumento da obesidade. É necessário

promover um debate social com os produtores de alimentos, os profissionais, as instituições, a academia e o próprio governo”.

Políticas públicas são essenciais para o enfrentamento do problema. Uma das principais é a Estratégia Intersetorial de Prevenção e Controle da Obesidade, elaborada no âmbito da Câmara Interministerial de Segurança Alimentar e Nutricional (Caisan). A coordenadora-geral de Educação Alimentar e Nutricional do **Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome** (MDS), Janine Coutinho, avalia que a estratégia reflete um esforço integrado e intersetorial do governo para encarar a má nutrição no Brasil. “Não podemos culpar os cidadãos por estarem obesos. O governo e a sociedade também são responsáveis por favorecerem escolhas alimentares mais saudáveis”, reflete Janine.

O **Ministério da Saúde** atua sobre o excesso de peso por meio de várias ações – como os programas Academia da Saúde, o Saúde na Escola e o Telessaúde – que, há dois anos, ganharam um reforço com o lançamento do Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das Doenças Crônicas Não Transmissíveis 2011-2022. Duas portarias de fevereiro deste ano complementam a atuação do Ministério: a primeira estabelece a Rede de Atenção à Saúde das Pessoas com Doenças Crônicas, que dá prioridade ao tratamento do sobrepeso e da obesidade, e a segunda estipula normas para assistência do paciente, incluindo processos como a cirurgia bariátrica. “O tratamento cirúrgico, porém, é apenas uma ação dentro do cuidado das pessoas com excesso de peso, que, prioritariamente, é baseado na promoção da saúde e na atenção integral à saúde”, esclarece Patrícia Jaime, coordenadora-geral de Alimentação e Nutrição do **Ministério da Saúde**.

Patrícia explica que uma das principais metas do **Ministério da Saúde** no enfrentamento da obesidade é a expansão dos programas Academia da Saúde e Saú-

de na Escola. O primeiro foi criado em 2011 e implanta polos de atividades físicas e de promoção da saúde – atualmente, 2.357 municípios foram beneficiados. O segundo programa, universalizado desde 2013, o Saúde na Escola, promove ações educativas nos centros de ensino públicos. Segundo Patrícia Jaime, “o ambiente escolar merece mais atenção do governo por possuir potencial para formar cidadãos responsáveis por sua própria alimentação”. Em 2013, a iniciativa alcançou 85% dos municípios brasileiros, com ações em mais de 79 mil escolas para mais de 18 milhões de alunos.

O ambiente escolar é ainda cenário de outras ações de prevenção da obesidade. O Programa Nacional de Alimentação Escolar (Pnae) do **Fundo Nacional para o Desenvolvimento da Educação** deve garantir alimentação nutricionalmente balanceada para 43 milhões de estudantes. Assim, orienta a restrição de alimentos com altos teores de sal, gordura e açúcar na alimentação escolar e a oferta de, no mínimo, 200 gramas

de frutas e verduras no cardápio semanal. 30% dos recursos federais do Pnae devem ser destinados à compra de alimentos produzidos por agricultores familiares, o que melhora a qualidade da alimentação oferecida aos estudantes e valoriza hábitos alimentares locais. Alba-

neide Peixinho, coordenadora-geral do programa, defende o fortalecimento imediato de ações de Educação Alimentar e Nutricional (EAN): “Não podemos esperar condições ideais para que as práticas de EAN sejam incorporadas ao ambiente escolar. A inserção do tema nos projetos pedagógicos das escolas é uma meta a ser atingida. No decorrer deste processo, devemos envolver a comunidade escolar na discussão, além de outros agentes que possam levar o assunto a espaços além da escola”.

O **Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome** também trabalha para reduzir as projeções do aumento do excesso de peso. Segundo Janine Coutinho, coordenadora-geral de Educação Alimentar e Nutricional do MDS, três iniciativas devem ser for-



# 1%

*ao ano é o aumento da taxa de obesidade no Brasil atualmente*



O **Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome** realiza ações de sensibilização sobre alimentação adequada e sobre valorização da cultura alimentar local para pessoas atendidas pelo programa Bolsa Família, dá orientação para as entidades socioassistenciais para adoção de cardápios mais saudáveis, elabora protocolos de Educação Alimentar e Nutricional para os Centros de Referência da Assistência Social, e, por fim, oferta cursos a distância para gestores do Bolsa Família e cursos a distância disponibilizados pelo Ideias na Mesa para profissionais

talecidas na agenda da obesidade: a primeira consiste na qualificação nutricional dos cardápios das instituições da rede socioassistencial e no estímulo a órgãos governamentais para que realizem compras institucionais de alimentos saudáveis, provenientes da agricultura familiar, por meio do Programa de Aquisição de Alimentos; em segundo lugar está a expansão e o fortalecimento da rede virtual Ideias na Mesa, primeiro site do país dedicado à troca de experiências sobre Educação Alimentar e Nutricional; e o terceiro ponto consiste no desenvolvimento de ações de Educação Alimentar e Nutricional para famílias em situação de vulnerabilidade social do Bolsa Família.

Diante das projeções de evolução do problema e diante da necessidade de articulação entre diferentes setores governamentais e a sociedade civil, é possível pensar num cenário otimista para o controle da obesidade ou esta é uma batalha perdida? A representante do **Ministério da Saúde** Patrícia Jaime admite que a luta será árdua e não terá uma resolução rápida, mas acredita que a chave da questão está nos hábitos da sociedade atual: “O maior desafio é o modo de vida das populações modernas, marcado por pouca atividade física e consumo de calorias além das necessidades, procedentes de alimentos processados, com altos teores de açúcares, gorduras e sódio”.

O caminho para garantir o controle da obesidade é longo, mas Albaneide Peixinho, do Programa Nacional de Alimentação Escolar, assegura que alguns passos já foram dados: “Já avançamos na medida em que abordamos a pauta de forma interministerial, mas todas as ações precisam ser traduzidas para a população, que tem o direito de obter informações sobre alimentação e saúde, em contraposição ao estímulo midiático para o consumo de alimentos de alta densidade energética. Uma das próximas etapas é regular a publicidade de alimentos”.

A obesidade não depende apenas de escolhas individuais, é determinada também pelo modo de vida, pelo padrão de consumo e pelo ambiente. Por conta disto, Janine Coutinho, do **Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome**, afirma que a mudança precisa ser estrutural: “Os maiores desafios para o enfrentamento da obesidade estão relacionados à forma como os alimentos são produzidos, comercializados e oferecidos para as populações”. Janine acredita que é possível frear a escalada da obesidade na população: “Sem dúvidas é um desafio enorme, mas muito está sendo feito. A Estratégia Intersetorial de Prevenção e Controle da Obesidade reúne uma série de ações para reverter esta situação”.

## ● Uma pitada de EAN

A Educação Alimentar e Nutricional (EAN) é um campo de conhecimento e de promoção da prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis. Valoriza costumes regionais e o consumo sustentável e sem desperdícios. Representantes do governo fazem uma análise de como a EAN pode ser aplicada ao enfrentamento da obesidade.



*“É preciso fazer da EAN uma prática cotidiana nas Redes de Atenção à Saúde. Garantir produção e abastecimento de alimentos saudáveis para a população é um desafio que exige esforços do governo e da sociedade.”* **Patrícia Jaime**, do Ministério da Saúde



*“Em sala de aula, a Educação Alimentar e Nutricional poderá ser consolidada quando o tema for inserido no projeto pedagógico das escolas. Falta ainda capacitar educadores para tratar do assunto.”* **Albaneide Peixinho**, do Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação



*“A preocupação com a alimentação faz parte da vida do brasileiro, mas ainda há poucas reflexões sobre Educação Alimentar e Nutricional. É necessário aplicá-la em políticas públicas a curto e longo prazo.”* **Janine Coutinho**, do Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome

# Os números da **obesidade**



## NO MUNDO



**1,4 bilhão**

ou 35% dos adultos do mundo estavam acima do peso em 2008. Deste total, 500 milhões de pessoas estavam obesas e o restante tinha sobrepeso.



**44%**

dos casos de diabetes são atribuídos ao sobrepeso e à obesidade.



**23%**

das ocorrências de doenças cardíacas isquêmicas são relacionadas ao sobrepeso e à obesidade.



**700 milhões**

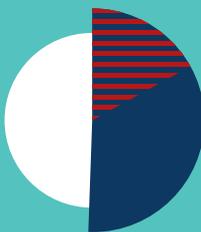
é o número de obesos que a Organização Mundial da Saúde prevê que o mundo terá em 2015.



## NO BRASIL



é a posição do Brasil no ranking de obesidade da Organização Mundial da Saúde. A Argentina, em comparação, é o país mais obeso da América do Sul e ocupa o oitavo lugar na lista.



**17%**

é o percentual de obesos na população brasileira. Os números são relacionados ao sedentarismo e a uma alimentação inadequada.

**51%**

dos brasileiros estão acima do peso ideal.



**R\$488 milhões**

é quanto o Sistema Único de Saúde gasta anualmente por causa da obesidade, com cirurgias cardíacas, bariátricas e tratamento de doenças como diabetes.

\* Alguns números foram aproximados.

FONTES: Ministério da Saúde, Organização Mundial da Saúde (OMS) e Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (Vigitel 2012), Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF, 2009), Universidade de Brasília e Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE).

# Reflexões sobre a alimentação no contexto contemporâneo

Uma pergunta fundamental para as áreas de saúde, alimentação e nutrição é: O que é preciso fazer para avançar na promoção da alimentação saudável, na consolidação da Segurança Alimentar e Nutricional e no controle da obesidade? Buscando respondê-la, identifiquei três eixos de reflexão que comentarei a seguir: ampliar o horizonte de análise da questão alimentar; ressignificar a comida e o comer, resgatando seu sentido existencial e ampliando a consciência de sua dimensão política; e inovar no desenho e nos processos de trabalho das políticas públicas.

No que tange ao processo de alimentação das populações, são aspectos centrais da sociedade contemporânea a estrutura e a dinâmica de funcionamento dos sistemas agroalimentares, incluindo o brasileiro, cujas características destaco a seguir. Ele está pautado em premissas não mais aplicáveis (clima estável, água abundante, energia barata) e produz degradação de ecossistemas sustentáveis em função de métodos empregados em toda a cadeia alimentar. Reproduz desigualdades sociais no acesso a terra, água, energia e renda. Apresenta ineficiência em todas as etapas da cadeia, gerando desperdício e aumento do preço dos produtos. É marcado pela concentração de etapas da cadeia em grandes corporações transnacionais, por exemplo, de insumos e sementes, indústrias de alimentos e megarredes de varejistas. Promove o deslocamento do consumo de alimentos minimamente processados para o de ultraprocessados prontos para consumo, levando à deterioração de culturas alimentares tradicionais e à diminuição da diversidade alimentar. Estão em curso movimentos contra-hegemônicos no sentido de promover processos de produção e de comercialização mais sustentáveis, mas estes movimentos ainda não têm força suficiente para provocar uma mudança estrutural no sistema estabelecido.

Outros aspectos que caracterizam a sociedade contemporânea influenciam a forma como as pessoas se alimentam. Exemplos são a urbanização, as mudanças na estrutura e nas relações familiares, as mudanças nos espaços físicos e nos rituais de compartilhamento das refeições e nas práticas de preparo das refeições,

e a medicalização do alimento. Por outro lado, estão sendo ampliadas as iniciativas de resgate da alimentação como eixo estruturante da identidade coletiva e de valorização do consumo como ação política, aqui entendida como percepção e uso das práticas e escolhas de consumo individuais e coletivas como forma de participação na esfera pública. São expressões dessa consciência da dimensão política da alimentação, por exemplo, a escolha de o que comer (ou não) em função não somente do gosto, da tradição ou do cuidado com saúde individual, mas também em função de implicações ambientais, sociais e econômicas, a decisão de como preparar e de com quem partilhar as refeições, e o exercício do fazer da comida e do comer práticas socioculturais e de cuidado consigo e com o outro. Promover a ampliação dessa consciência é imprescindível para a melhoria da alimentação e nutrição.

Diante do exposto, o desafio para as políticas públicas de alimentação e nutrição (PPAN) é o de viabilizar um sistema alimentar seguro, produtivo, equitativo e sustentável, que atenda às necessidades sociais, culturais e de saúde das pessoas, que contribua para o aumento da biodiversidade, e que colabore para a consolidação do processo democrático. Isso pressupõe uma redefinição do escopo das PPAN. Estado e redes de política devem concretizar medidas que incentivem e facilitem as escolhas saudáveis e devem atuar em todos os tipos de ambiente por meio, dentre outros, de medidas regulatórias, com vistas a promover alimentação saudável e contribuir para a consolidação da Segurança Alimentar e Nutricional. Um caminho para isso é a concretização de processos e mecanismos integrativos que consolidem políticas públicas abrangentes, que respondam a vários problemas da agenda de alimentação e nutrição.



*Inês Rugani Ribeiro de Castro – Professora associada do Instituto de Nutrição da Universidade do Estado do Rio de Janeiro e coordenadora adjunta do Grupo Temático Alimentação e Nutrição em Saúde Coletiva da Associação Brasileira de Saúde Coletiva*



fazer o Brasil deixar o posto nada honroso de país campeão no uso de agrotóxicos, substâncias que mudam até o metabolismo hormonal dos consumidores.

**IM: A obesidade ainda é considerada um problema de esfera individual. Como torná-la um tema de preocupação coletiva?**

**ME:** Para a obesidade passar a ser uma preocupação coletiva, é preciso afirmar possibilidades. O foco da mobilização tem de estar num processo educativo, de adesão da sociedade para analisar e refletir: “Como está a minha alimentação?” Que tal discutir, nos bairros, como era a alimentação em tempos passados? O último encontro do Fórum Brasileiro de Soberania e Segurança Alimentar girou em torno da pergunta: “O que nós estamos ou (não) comendo?” Esta é uma pergunta chave que está ligada também à desvalorização dos hábitos alimentares regionais. É preciso que haja regulamentação do Estado e uma política de estado e não de governo, que muda a cada 4 anos.

**IM: Como deve ser abordada a prevenção e controle da obesidade entre os diferentes setores da sociedade brasileira?**

**ME:** É preciso pensar na prevenção da obesidade do ponto de vista dos sujeitos de direitos. Para promover modos de vida saudável, é preciso entender o significado do excesso de peso para diferentes segmentos: os indígenas, as comunidades tradicionais, a população urbana...

**IM: Qual sua avaliação da estratégia intersetorial para prevenção e controle da obesidade elaborada**

**no âmbito da Câmara Interministerial de Segurança Alimentar (Caisan)?**

**ME:** Foi importantíssimo o trabalho feito pela Caisan. Agora é necessário dar o passo seguinte e, para tal, é necessário que haja vontade política e pressão social. Precisamos retomar a obesidade como uma questão do Estado, reconhecer que o problema existe e que tem de ser enfrentado com as múltiplas determinações que o envolvem.

**IM: Como os Conseas estaduais e municipais podem contribuir com a agenda da obesidade no Brasil?**

**ME:** No âmbito estadual e municipal, seria muito bom se tivéssemos comitês intersetoriais para que a estratégia do governo (Estratégia Intersetorial de Prevenção e Controle da Obesidade) fosse submetida à análise dos Conseas estaduais e municipais. Ao tratar outros temas relacionados, devemos revisitar a questão da obesidade. Vamos insistir para o governo assumir o plano como expressão viva do compromisso com esta temática.

**IM: Frente a tantos desafios, quais seriam boas perspectivas para prevenir e controlar o excesso de peso?**

**ME:** Um dia desses eu estava no metrô e fiquei assustada com a quantidade de pessoas com sobrepeso e obesidade. Algo tem de ser feito, mas percebo que a prevenção da obesidade está mais no campo das ideias. O que existe na prática é a visão curativa, com dietas, medicamentos, cirurgia bariátrica... Está na hora de transformar o excesso de peso num campo de debate intersetorial e de pressão por políticas públicas. Em resumo: prevenir e controlar a obesidade significa pressionar para que várias políticas sejam executadas simultaneamente em vários contextos.

## ● O Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional

O marco promove um campo de reflexão e de orientação da prática de iniciativas de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) que tenham origem, principalmente, na ação pública, e que contemplem os diversos setores vinculados aos processos de produção, distribuição, abastecimento e consumo de alimentos. A EAN, quando articulada a ações estruturantes, é uma estratégia para a promoção e para a garantia da saúde, da Segurança Alimentar e Nutricional e da realização do Direito Humano à Alimentação Adequada. Esta agenda pública pode ser concretizada por meio de mecanismos de planejamento e de implementação de ações nos diferentes setores do nível federal e também nas diferentes esferas do governo. O estabelecimento de parcerias com a sociedade ci-

vil organizada e a articulação de ações que viabilizem a incorporação de temas de alimentação, saúde e nutrição nos currículos e nos projetos pedagógicos das escolas também auxiliam a concretizar a agenda pública de EAN.



**Conheça o Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas no site [www.ideiasnamesa.unb.br](http://www.ideiasnamesa.unb.br): acesse a área “Sobre nós” e, em seguida, clique sobre a pergunta “O que é Educação Alimentar e Nutricional?”**



# Impressões na literatura científica sobre a obesidade: conceito e ambientes

## O CONCEITO

A definição de obesidade tem sido relacionada com a área de saúde e tende a ser propagada por meio de conceitos biomédicos. Contudo, há mais de quatro décadas, as dimensões sociais da obesidade constituíram objeto de pesquisa por parte dos epidemiologistas e das ciências sociais e humanas.

Para Stanley Ulijaskek, o conceito de obesidade vai além do biomédico, está relacionado ao tempo e à cultura e tem seu significado modificado ao longo do tempo e entre distintas sociedades. A visão sobre a obesidade mudou historicamente, passando de sinal de saúde e riqueza nas sociedades tradicionais à ruim, pecaminosa e feia nas sociedades modernas.

Desta maneira, o conceito da obesidade deve ser contextualizado para além do modelo biomédico, para agregar correlações culturais e sociais e abordar aspectos para além da doença, como as dimensões da discriminação, do estigma ou mesmo dos significados sociais de riqueza e sucesso.

## OS AMBIENTES

Atualmente, os ambientes urbanos têm sido considerados propícios a conceber e manter a obesidade. Identificar os ambientes obesogênicos é, em parte, ir ao encontro das possíveis causas desse agravo. Nestes ambientes, é importante discutir e implementar políticas sociais por meio de estratégias inovadoras.

Por outro lado, no ambiente social, a materialidade do acúmulo de peso incide uma problematização que também perpassa por significados sociais. Essa expansão de significados tem como pano de fundo o alimento, que é um forte indicador de regras e mudanças históricas. A construção de códigos relacionados com a alimentação revela tensões e estruturas internas do ambiente social.

Gostos, necessidades, distinções sociais, valores e oportunidades estão todos relacionados na mesa e na vida, ditando onde e como sentar, o que está sobre o prato, a origem dos ingredientes, a pessoa que prepara,

a imagem corporal que o indivíduo deve ou não possuir. Por esse motivo, a alimentação opera como indicador social poderoso.

O alimento, para Claude Fischler, é central para o nosso senso de identidade. As regras e a forma como um grupo se alimenta e que medida corporal as pessoas devem possuir ajudam a afirmar hierarquia, organização e diversidade, bem como, diferenças, controle social e similitudes. A comida é importante para a identidade coletiva e individual.

Por esse motivo, é relevante considerar as histórias sociais, culturais e simbólicas da relação entre a sociedade e o alimento, respeitando um protocolo de uso socializado de produtos naturais culturalmente construídos e valorizados, transformados e consumidos.

A relação do aumento do agravo da obesidade com produtos materiais, interesses econômicos, poderes políticos, necessidades nutricionais e significados culturais também deve ser compreendida nas ações políticas de alimentação e nutrição.

A sociologia, a antropologia e a história têm explicado, embora preliminarmente, os determinantes das práticas alimentares por fatores socioculturais. É imprescindível pensar a alimentação como um fenômeno que engloba aspectos biopsicológicos, socioeconômicos, educacionais, dentre outros, e, como consequência, estabelecer um diálogo efetivo entre essas abordagens para o problema da obesidade.

Analisar todos esses aspectos, permeados nas estruturas dos diversos ambientes, é revelar os caminhos que contribuem para o entendimento da obesidade, e assim avançar para o desvendar de seu crescimento, de suas causas, de suas manifestações, bem como das forças que lhe dão forma.



**Andrea Sugai Mortoza** – professora da Faculdade de Nutrição da Universidade Federal de Goiás e colaboradora do Observatório de Políticas de Segurança Alimentar e Nutrição da Universidade de Brasília (Opsan-UnB)

## Iniciativas que fazem a diferença para controlar a obesidade

O Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas, lançado em 2012, indica nove princípios que devem basear as ações de Educação Alimentar e Nutricional: sustentabilidade, educação, intersetorialidade, planejamento, diversidade dos cenários de prática, autocuidado e autonomia, abordagem do sistema alimentar em sua integralidade, e valorização da cultura alimentar regional e da culinária como prática emancipatória. A adoção destes princípios pode contribuir para o êxito de ações voltadas para a reversão do avanço do sobrepeso e da obesidade, realizadas pelo governo e pela sociedade civil. A *Revista Ideias na Mesa* reúne exemplos de ações neste sentido.



Foto cedida pelo projeto

### Guarulhos (SP) | Iniciativa local

#### Universidade de Guarulhos promove o autocuidado na comunidade

Profissionais e alunos dos cursos de psicologia, nutrição, educação física, fisioterapia e enfermagem da Universidade de Guarulhos atendem pessoas com obesidade gratuitamente por meio de grupos de adultos e crianças. O programa dura três meses e os pacientes contam com reuniões semanais que discutem melhores formas de escolher os alimentos e os fatores que contribuem para o aumento de peso. A iniciativa se baseia no método “pense magro” que, além de auxiliar no emagrecimento, também promove a valorização da autoestima. Novas turmas são abertas a cada três meses e as inscrições podem ser feitas pelo e-mail [paddac@ung.br](mailto:paddac@ung.br).

### Portão (RS) | Iniciativa local

#### Comunidade escolar constrói hábitos alimentares saudáveis

As 23 escolas públicas de Portão incluíram a Educação Alimentar e Nutricional em seus currículos pedagógicos em 2006. Desde então, 3 mil crianças e adolescentes são sensibilizados por oficinas de gastronomia, por hortas escolares e pelo estudo da alimentação de forma transversal. Os merendeiros também fazem sua parte no projeto Cozinha Nota 10, que, com um *check list*, estimula o cumprimento de um manual de boas práticas de manipulação de alimentos. Sempre que todas as regras são cumpridas, o cozinheiro recebe uma estrela, que conta pontos para uma competição interescolar. A coordenadora municipal do Programa Nacional de Alimentação Escolar, Sandra Maria da Silva, percebe transformações na comunidade escolar: “Os diretores e professores aderiram à causa. Os alunos mudaram seus hábitos e passaram a aceitar verduras e saladas cruas. Pequenas ações, somadas, trazem um grande impacto para a comunidade”. Contato: [nutricao@portao.rs.gov.br](mailto:nutricao@portao.rs.gov.br).

### Brasília (DF) | Iniciativa nacional

#### Amamenta e alimenta Brasil

A amamentação previne a desnutrição e a obesidade infantil. A estratégia do Ministério da Saúde Amamenta e Alimenta Brasil estimula o aleitamento materno e a alimentação saudável de gestantes, mães e crianças de até 2 anos de idade. Nas Unidades Básicas de Saúde, mães e mulheres grávidas participam de oficinas de preparo de alimentos e rodas de conversas sobre alimentação adequada. No Distrito Federal, a iniciativa começou em março e, até hoje, 5 mil mães foram sensibilizadas. Miriam Santos, coordenadora de Aleitamento Materno da Secretaria de Saúde do DF, explica a importância da ação: “Se conseguirmos fazer mães e crianças terem uma alimentação melhor, a família toda muda seus hábitos. A criança consolida práticas alimentares saudáveis e reduz a chance de se tornar um adulto obeso”. Para mais informações, acesse a área “Fale conosco” do site [www.saude.df.gov.br](http://www.saude.df.gov.br).



A rede virtual *Ideias na Mesa* foi lançada em 2012 para dar visibilidade a experiências e práticas que contribuem para o fortalecimento e a valorização da Educação Alimentar e Nutricional no Brasil. No site [www.ideiasnamesa.unb.br](http://www.ideiasnamesa.unb.br), usuários compartilham experiências e aprendizados e trocam informações sobre a promoção da prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis. Qualquer pessoa pode cadastrar uma experiência nova por lá. Ações educativas para prevenção e controle da obesidade também são encontradas no portal. Você pode conhecer algumas delas aqui:



Foto cedida pelo projeto

Batatais (SP) | Iniciativa local

## Slow food

A ONG Slow Food Internacional aposta na valorização de alimentos naturais, produzidos e consumidos regionalmente. O grupo não direciona ações específicas para o controle da obesidade, mas Fulvio Iermano, integrante do movimento, defende que isto é uma consequência: “Acreditamos que as mudanças de hábitos alimentares ocorrem com o desenvolvimento de uma consciência crítica sobre o significado dos alimentos”. Para enraizar um gosto alimentar diverso entre crianças, o movimento investe em iniciativas como laboratórios de culinária e hortas escolares, como já ocorre em escolas públicas de Batatais desde 2010. Para saber mais, acesse [www.slowfoodbrasil.com](http://www.slowfoodbrasil.com).



#### Cuité (PB) | Iniciativa local

##### Grupo Vida Nova

Mulheres atendidas pelo Bolsa Família de Cuité, cidade do interior paraibano de 19 mil habitantes, são conscientizadas sobre Educação Alimentar e Nutricional por meio do projeto de extensão Práticas de Educação Alimentar e Nutricional na Promoção da Alimentação Adequada e Saudável, formado por cinco alunos e duas professoras de nutrição da Universidade Federal de Campina Grande. Com folhetos informativos, bonecos, vídeos, jogos, peças teatrais e outros recursos, os estudantes dinamizam rodas de conversa quinzenais e trocam experiências sobre o Direito Humano à Alimentação Adequada e Saudável e resgatam hábitos alimentares tradicionais. O grupo de mulheres, chamado Vida Nova, debate e troca saberes sobre cidadania, alimentação, saúde e educação.

#### Belo Horizonte (MG) | Iniciativa local

##### Universidade de Minas estimula hábitos alimentares saudáveis

Alunos de nutrição da Universidade Federal de Minas Gerais criaram uma estratégia lúdica para estimular hábitos alimentares saudáveis num grupo de idosos usuários de uma Unidade Básica de Saúde. O projeto Rota dos Lipídeos funciona em três estações diferentes, onde os idosos aprenderam como as gorduras agem no corpo humano com experimentos e exemplos práticos. Os idosos foram sensibilizados por materiais ilustrativos sobre os tipos de lipídios, suas características e consequências, além de descobrirem alternativas para reduzir o consumo de alimentos gordurosos. Contato: [tgotnijo108@gmail.com](mailto:tgotnijo108@gmail.com).



#### Brasília (DF) | Iniciativa local

##### Medidas de gordura, açúcar e sal nos alimentos

O Centro de Pesquisa em Alimentação Saudável (Casa) é um projeto de extensão da Universidade de Brasília que, dentre outras atividades, promove exposições de rótulos de alimentos em locais de grande circulação. Em estandes, são mostrados tubos de ensaio que armazenam a real quantidade de sal, gordura e açúcar de diferentes produtos. A equipe explica ao público os prejuízos do consumo excessivo de certos ingredientes, tendo em mente que, para prevenir a obesidade e ter melhores hábitos alimentares, é importante conhecer a composição dos alimentos industrializados por meio da consulta correta dos rótulos. Saiba mais pelo blog [www.casaunb.blogspot.com.br](http://www.casaunb.blogspot.com.br).

#### Florianópolis (SC) | Iniciativa local

##### Espaço de diálogos sobre alimentação saudável

O sobrepeso e a obesidade estão crescendo inclusive entre a população de baixa renda. Neste contexto, torna-se necessário que ações de assistência social passem a abarcar a Educação Alimentar e Nutricional. É o caso do Centro de Referência de Assistência Social (Cras) Sul III de Florianópolis que desenvolve atividades para resgatar hábitos alimentares saudáveis. Os idosos respondem a entrevistas sobre o que comiam na infância e participam de oficinas nutricionais. As crianças conhecem mais sobre alimentação numa brinquedoteca temática. O restante da comunidade participa de oficinas de horta, compostagem, dentre outras atividades, como o troca-troca de mudas de vegetais.

**Alemanha**

## Plano contra a obesidade

Devido à alimentação gordurosa, regada à cerveja, acompanhada de pouca atividade física, 75% dos homens e 59% das mulheres alemãs estão acima do peso recomendado. A Alemanha ocupa, assim, o posto de país mais obeso da União Europeia. Para sair deste pódio indesejado, o governo alemão mantém, desde 2007, o plano de ação *Fit statt Fett* (Em forma em vez de Obeso), que incentiva escolhas alimentares responsáveis. Dentre as mudanças práticas está a oferta de pratos balanceados em cantinas de escolas, empresas, asilos e hospitais, e a obrigação de que os colégios ofereçam três horas de educação física por semana.

**França**

### Comunidade unida para prevenir a obesidade infantil

O movimento Epode (*Ensemble Prévenons l'Obésité des Enfants* ou Juntos Vamos Prevenir a Obesidade Infantil) estimula a adoção de estilos de vida saudáveis em ambientes frequentados por crianças de até 12 anos. A mudança é feita com o envolvimento da comunidade, que passa a fazer mais esportes e a se alimentar melhor. O método começou na França e hoje está presente em organizações de 25 países, inclusive no Brasil (Instituto Agita, em São Paulo). Em várias comunidades envolvidas, foi constatada redução no nível de obesidade infantil. Para mais informações, acesse [www.epode-international-network.com](http://www.epode-international-network.com).

**Colômbia**

### Obesidade como prioridade

Desde 2009, a obesidade e as doenças crônicas não transmissíveis associadas a ela são prioridade de saúde pública na Colômbia. Prioridade esta, estabelecida em lei que determina medidas de controle e prevenção para o problema. Ações articuladas devem promover ambientes saudáveis, atividade física, produção e distribuição de alimentos, com especial foco nos grupos de risco. No âmbito do transporte, por exemplo, ficou definido que as autoridades devem integrar o transporte ativo (de ciclistas e pedestres) com os sistemas de transporte público, ampliando ciclovias e calçadas. Espaços de recreação, como parques e praças, também devem ser expandidos.

## Chile

### Lei regula composição nutricional e publicidade de alimentos

A lei chilena que regulamenta a composição nutricional e a publicidade de alimentos foi publicada em julho de 2012 e é um importante passo para evitar abusos da indústria de alimentos. A norma obriga as empresas a divulgarem informações detalhadas sobre os ingredientes dos produtos e determina que alimentos com altos teores calóricos, de sal, açúcar e gorduras não sejam vendidos, distribuídos nem divulgados em escolas. Este tipo de comida também não pode ser anunciado para menores de 14 anos – até mesmo a venda de lanches com brindes foi vedada. Outro ponto de destaque é que toda e qualquer publicidade de alimentos no Chile deve apresentar mensagens de estímulo a hábitos saudáveis.



Fotos: La Razón

## México

### Campanha pela redução do consumo de refrigerantes

“Você comeria doze colheres de açúcar? Então por que bebe num refrigerante?” Estas perguntas provocativas estampam anúncios espalhados pela Cidade do México, numa campanha contra a Coca-Cola, que mostra que um copo da bebida contém quantidade alarmante de açúcar. A iniciativa faz frente a anúncios da empresa americana que mostram pessoas queimando 149 calorias do líquido açucarado em atividades cotidianas, como rir. Agências mexicanas de defesa do consumidor pretendem multar a Coca-Cola por esta publicidade. A obesidade é um grave problema de saúde pública no México, onde, de cada dez adultos, sete estão com sobrepeso ou obesidade. Para saber mais, acesse [www.alianzasalud.org.mx](http://www.alianzasalud.org.mx).

## Inglaterra

### Uma mudança pela vida

Lançada pelo governo britânico em 2009, a campanha *Change4Life* (Mude pela vida) estimula o consumo de alimentos saudáveis e a prática de exercícios físicos para diminuir o percentual de obesos na terra da rainha. A estratégia difunde mudança de hábitos especialmente para adultos e suas famílias. No site [www.nhs.uk/Change4Life](http://www.nhs.uk/Change4Life), as pessoas podem se cadastrar, compartilhar e acessar ideias, receitas e jogos para mudar de vida e ter uma rotina mais saudável e feliz. Por meio do *Change4Life*, o governo também lança incentivos, como tíquetes de desconto para compra de alimentos saudáveis, como arroz integral, cerveja sem álcool e iogurtes pouco calóricos.



Foto: www.indusfoto.co.uk

## Descubra a obesidade

Confira sites, livros, documentários e outros conteúdos produzidos sobre a obesidade. Quanto mais você souber sobre o assunto, melhor saberá como prevenir e controlar o excesso de peso com saúde e responsabilidade

### O QUE ASSISTIR

- > **Muito Além do Peso** (documentário, Brasil, 84 minutos) mostra a epidemia da obesidade inclusive entre crianças: [www.muitoalemdopeso.com.br](http://www.muitoalemdopeso.com.br)
- > **Famintos por Mudança** (documentário, Austrália, 90 minutos) aborda a relação entre obesidade e produtos de emagrecimento: [www.hungryforchange.tv](http://www.hungryforchange.tv)
- > **O Peso da Nação** (documentário com 11 capítulos, Estados Unidos) analisa o excesso de peso nos Estados Unidos: [www.theweightofthenation.hbo.com](http://www.theweightofthenation.hbo.com)

### O QUE LER

- > **Publicidade de alimentos e crianças – Regulação no Brasil e no Mundo:** Parceria do Instituto Alana com a Agência de Notícias dos Direitos da Infância. Autores: João José Miguel, Jason Gelbort e Isabella Henriques. R\$ 40.
- > **Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das Doenças Crônicas Não Transmissíveis no Brasil:** acesse o site [www.saude.gov.br](http://www.saude.gov.br) e faça uma pesquisa.

### O QUE ACESSAR

- > **Associação Internacional para o Estudo da Obesidade:** [www.iaso.org](http://www.iaso.org)
- > **Obesity Society:** [www.obesity.org](http://www.obesity.org)
- > **Organização Mundial da Saúde (OMS):** [www.who.int/topics/obesity](http://www.who.int/topics/obesity)
- > **Blog de projeto de extensão da UnB monitora marketing de alimentos:** [www.propaganut.wordpress.com](http://www.propaganut.wordpress.com)
- > **Orientações, receitas e dados (Portugal):** [www.plataformacontraaobesidade.dgs.pt](http://www.plataformacontraaobesidade.dgs.pt)
- > **Associação Portuguesa Contra a Obesidade Infantil:** [www.apcoi.pt](http://www.apcoi.pt)

### SITES GOVERNAMENTAIS

- > **Coordenação Geral de Alimentação e Nutrição do Ministério da Saúde:** <http://nutricao.saude.gov.br>
- > **Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional do Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome:** [www.mds.gov.br/segurancaalimentar](http://www.mds.gov.br/segurancaalimentar)
- > **Programa Nacional de Alimentação Escolar:** área "Programas" do site [www.fn-de.gov.br](http://www.fn-de.gov.br)
- > **Laboratório de Inovação em Manejo da Obesidade (Ministério da Saúde/OMS):** acesse a área "Laboratórios de inovação" do site [www.apsredes.org](http://www.apsredes.org)

A Revista Ideias na Mesa é uma publicação periódica resultado da parceria entre o Observatório de Políticas de Segurança Alimentar e Nutrição da Universidade de Brasília (Opsan-UnB) e a Coordenação Geral de Educação Alimentar e Nutricional, Departamento de Estruturação e Integração de Sistemas Públicos Agroalimentares da Secretaria de Segurança Alimentar e Nutricional – Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome (CGEAN/SESAN/MDS). Sua distribuição em formato impresso ou eletrônico é gratuita.

- ◆ Conselho editorial
- ◆ Elisabetta Recine e
- ◆ Janine Giuberti Coutinho
- ◆ Projeto editorial, redação e edição
- ◆ Elisabetta Recine, Ana Paula Lisboa e
- ◆ Conchita Rocha (Reg.DRT 4609/87)
- ◆ Assistência editorial e pesquisa
- ◆ Luísete Bandeira, Luíza Torquato
- ◆ e Maína Pereira
- ◆ Estagiária
- ◆ Larissa Figueiredo

- ◆ Projeto gráfico, diagramação e fotografia
- ◆ Estúdio Marujo
- ◆ Impressão
- ◆ Gráfica Impressa
- ◆ Tiragem
- ◆ 2 mil exemplares
- ◆ Contatos
- ◆ [www.ideiasnamesa.unb.br](http://www.ideiasnamesa.unb.br)
- ◆ [www.twitter.com/ideias\\_na\\_mesa](https://twitter.com/ideias_na_mesa)
- ◆ [www.facebook.com/ideiasnamesa.ean](https://www.facebook.com/ideiasnamesa.ean)





Ministério do  
Desenvolvimento Social  
e Combate à Fome

