

Quinta-Feira, 02 de Abril de 2026

Qual a doença que mais mata no mundo?

DR. JHONE PEREIRA

O estilo de vida! Provavelmente você esperava outra resposta: Câncer, Infecções, covid-19... Mas hoje quero falar sobre duas situações relacionadas ao estilo de vida que andam ligadas uma a outra: a obesidade e o sedentarismo.

A obesidade já pode ser considerada uma epidemia no Brasil. Segundo a Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (SBEM), 70 milhões de brasileiros estão acima do peso. A cada ano são dois milhões de novos casos. Além disso, o Atlas Mundial da Obesidade de 2022 projeta que em 2030 o Brasil terá cerca de 30% da população obesa. As causas para esses números serem tão alarmantes são basicamente a alteração do padrão alimentar (alimentos ultra processados e ricos em gordura saturada) e o sedentarismo.

Segundo estimativa da OMS, um em cada quatro adultos e 80% dos adolescentes no mundo não praticam atividade física dentro do volume ideal. As facilidades do mundo moderno contribuem para isso. Nosso corpo foi criado e evoluiu de forma a lutar para conseguir alimento: caçar animais, coletar frutos e sementes. Nos primórdios da humanidade, comer era resultado de muito esforço. Hoje com apenas alguns cliques, recebemos em nossas casas alimentos processados e ricos em gordura. Sem esforço algum, sem derramar uma gota de suor, ingerimos mais calorias do que precisaríamos para caçar um mamute. Percebam que a conta não fecha.

Sendo assim, como vencer essa epidemia? Como não ser mais um número nesse país de obesos que estamos nos tornando?

A resposta está na atividade física. A maior dificuldade está em iniciar e se manter numa rotina de atividade física regular. Para combater o sedentarismo é preciso mudar o estilo de vida. E isso começa pelo entendimento de que qualquer um pode fazer exercícios, independentemente da idade, peso, altura e presença ou não de patologias prévias. A atividade física é o principal meio de se viver com saúde até a velhice. É o melhor remédio contra dores, depressão, tristeza, baixa autoestima e também contra as doenças que mais matam: infarto, AVC e diabetes.

Estudos mostram que o melhor método de se conscientizar é começar com pessoas próximas. Por isso é importante que você tenha uma companhia que te incentive a continuar. É fundamental ter em mente que será um dia de cada vez, não se comparar com os blogueiros fitness das redes sociais, saber que o maior interessado na sua saúde é você mesmo. Praticar atividade física é o maior ato de amor-próprio que alguém pode desenvolver.

Mais do que nunca, é preciso iniciar com segurança. Antes de começar, converse com um médico e faça uma avaliação pré-participação esportiva. Essa avaliação não serve para excluir os aspirantes à atletas da participação, mas promover a participação segura. Ter o acompanhamento de um profissional de educação

física, suporte nutricional e fisioterapêutico pode fazer toda a diferença.

E mesmo que você não tenha condições financeiras para ser acompanhado por um profissional, lembre-se de que pequenas atitudes podem acrescentar dias, meses e até anos na sua vida: comece andando um quarteirão, evitando elevadores, comendo comida de verdade. Tudo na vida é questão de escolha e a nossa prioridade deve ser sempre a nossa saúde.

Bons treinos a todos!

***Dr. Jhone Pereira** é médico do Cuiabá Esporte Clube, membro da Sociedade Brasileira de Cirurgia da Mão (sbcmcirurgiadamao) e da Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia (Sbot), professor de ortopedia e cirurgia da mão, no Hospital Geral de Cuiabá*