

*Evolução
e surgimento
da obesidade.*

*Daiane B. Machado
Daniele Leusin
Débora Dehnhardt
Éster zoche*

A Obesidade é considerada um problema de saúde pública, pois sua complexidade e suas causas têm desafiado especialistas da área da saúde (Clínica, Cirúrgica, Educação Física, Psicologia etc). As alterações fisiopatológicas associadas a essa doença comprometem grande parte dos sistemas do organismo, dificultando ainda mais seu tratamento.

Um indivíduo é considerado obeso quando a quantidade de tecido adiposo aumenta em uma extensão tal que a saúde física e psicológica são afetadas e a expectativa de vida é reduzida.

Entre 1975 e 1997 a prevalência da obesidade no País aumentou de 8 para 13% em mulheres, de 3 para 7% em homens, sendo o maior aumento foi encontrado nas crianças que passou de 3 para 15%. Isso tem preocupado os especialistas, pois existe uma chance entre 50 e 70% delas chegarem a idade adulta obesas e com problemas de saúde. Esse aumento de mais de 400%, pode ter sua causa relacionada à diminuição da atividade física, pois as crianças estão trocando as brincadeiras e a prática esportiva por computadores, televisão, e jogos eletrônicos; e uma alimentação saudável por alimentos industrializados.

Muitos outros fatores contribuem para o desenvolvimento da obesidade, como:

- ◆ predisposição genética;
- ◆ estilo de vida;
- ◆ fatores sócio-culturais e étnicos.

Na era pré-agricultura o problema era a escassez de alimentos e as doenças infecciosas. "Somos, hoje, um produto dos nossos ancestrais, que favoreceram o armazenamento de gordura para a sobrevivência". Depois de passar por longos períodos sem alimento, e sofrendo de diversas doenças infecciosas, o homem foi realizando uma seleção genética, modificando o organismo para que ele pudesse superar estas dificuldades. Com o fim da fome, obesidade foi desencadeada.

Em cenas vividas na Europa em 1800, é possível observar a presença de obesidade mórbida. "É como se povo europeu, depois de vivenciar a doença, tenha realizado uma seleção genética. Hoje, essa população apresenta índices de incidência inferiores aos das Américas" diz Dr. Mário Saad, especialista em diabetes. Nas Américas a fome está acabando agora e, talvez, isso seja um dos fatores que contribua com a epidemia de obesidade que a população atravessa.

O sueco Rossner completa: "A evolução selecionou os indivíduos que sobreviviam porque estocavam energia dentro do corpo, ou seja, acumulavam gordura. Mas como nos dias de hoje existe muita comida disponível 24 horas por dia, nosso organismo não sabe lidar com isso". Ou seja, emagrecer é contra a natureza. O cérebro manda o organismo acumular gordura, com medo de uma época de escassez. Por isso é tão difícil emagrecer.

Nossos ancestrais sobreviveram a vários períodos de fome e escassez de alimentos. Eram agressivos em sua procura por alimentos, sobretudo em tempos escassos. Estocavam o máximo possível de energia obtida dos alimentos em preparação para os tempos difíceis que viriam e, como não dispunham de geladeiras, a melhor forma de armazenamento era a gordura de seus próprios corpos. Concomitantemente, eles desenvolveram mecanismos para baixar o metabolismo nos períodos de fome.

Outra importante descoberta ocorreu em 1.994. A leptina, um hormônio protéico produzido pelas células do tecido adiposo, atua no hipotálamo, inibindo o apetite. As células secretam a leptina tão logo suas reservas de triglicérides estejam completas, com o objetivo de sinalizar para o organismo que é hora de parar de comer. Pessoas com falha nesse hormônio não controlam o apetite e se tornam obesos.

A tendência secular no aumento da obesidade parece ocorrer paralelamente à redução na prática de atividade física e aumento no sedentarismo. O hábito da prática de atividade física é influenciado na criança pelos pais, e quando desenvolvidos nesta fase, tendem a se manter do mesmo modo até a fase adulta. Além disso, uma redução natural no gasto energético é observada com a modernização, ocasionando estilo de vida mais sedentário com transporte motorizado, equipamentos mecanizados que diminuem o esforço físico de homens e mulheres tanto no trabalho como em casa.

Já foi demonstrada uma redução de aproximadamente 600kcal com a diminuição do tempo despendido com brincadeiras de rua e o aumento do tempo assistindo televisão; do mesmo modo, cortar grama com as mãos gastava aproximadamente 500kcal/h, enquanto, com a utilização de cortadores elétricos de grama, o gasto diminuiu para 180kcal/h, lavar as roupas no tanque consumia aproximadamente 1500kcal/dia enquanto usar a máquina de lavar requer apenas 270kcal/2h para a mesma quantidade de roupas. De fato, poucas atividades hoje em dia são classificadas como muito ativas, enquanto há algumas décadas atrás, várias atividades tinham esta característica.

Os resultados demonstrados por um estudo feito pela Pesquisa Nacional de Saúde e Nutrição (PNSN), no que diz respeito à situação econômica, o Brasil revelou que a prevalência de excesso de peso aumenta de acordo com o poder aquisitivo, especialmente entre os homens. O que tem sido observado é que a obesidade afeta principalmente indivíduos do sexo masculino de classe social mais alta e que o Sul do País apresentou a maior prevalência de obesidade, sendo essas semelhantes, ou até mesmo superiores, a países desenvolvidos.

O tratamento para a obesidade deverá vir das descobertas genéticas. Com a conclusão do Projeto Genoma, prevista para 2005, a maioria dos genes humanos estará mapeada. Assim, será possível detectar o que causa a obesidade e, a partir daí, tratá-la. "Muitos genes já descobertos nos levam a tratamentos da obesidade e de doenças relacionadas", afirma o médico Walter Staller, do Obesity Research Institute, um centro de tratamento de obesidade no Arizona, Estados Unidos. Na última década de pesquisas, os cientistas descobriram uma variedade de genes que são responsáveis pela obesidade em ratos, camundongos e outros roedores. Mas já foram verificados outros genes em seres humanos. "Descobriu-se que uma mutação do gene leptina era a causa da obesidade num par de primos paquistaneses", exemplifica o médico Steve Lamm, autor do livro *Enfim magro* e dietista das celebridades americanas. "Além disso, num caso de três irmãs francesas, o mesmo gene era responsável por um quadro de imaturidade sexual e obesidade", afirma. Recentemente descobriu-se uma nova anormalidade genética que pode ser responsável pela causa da obesidade em 4% de algumas populações. "Esse gene, *peroxisome-proliferator-actuated receptor* (ou PPAR γ 2), contribui para a obesidade mandando sinais para que o organismo faça mais células de gordura. Há laboratórios tentando compor inibidores para o PPAR γ 2."