



# Número de obesos é maior na Zona Rural

Mateus Medeiros/JP

**CRISTIANE BONIN**  
cristiane@jppjournal.com.br

A obesidade entre a população da Zona Rural é de 41,2%, maior do que o índice entre o meio urbano que é de 30,7%. O dado foi obtido com base na pesquisa junto a 188 mulheres, sendo 137 residentes na área urbana e 51 na área rural. O estudo é de autoria da bióloga Ana Paula Branco do Nascimento, bióloga, doutora em ecologia aplicada, realizada no programa de pós-graduação Interunidades Esalq (Escola Superior de Agricultura Luiz de Queiroz) e Cena (Centro de Energia Nuclear na Agricultura), ambas instituições da USP (Universidade de São Paulo).

A pesquisa teve orientação da professora do Departamento de Genética da Esalq, Sílvia Ma-

ria Guerra Molina. De acordo com Sílvia, o motivo da maior incidência de sobrepeso na Zona Rural tem relação direta com os hábitos diários. "As pessoas que vivem nos chamados bairros rurais não produzem seus alimentos como muitos pensam, mas sim os compram na cidade. Como o acesso aos varejos é um tanto quanto difícil, as frutas e verduras são consumidas rapidamente e o que sobra da compra são somente carboidratos, como o arroz ou o macarrão."

O perfil da pesquisa e as aplicações da professora se apli-

cam ao cotidiano da família Ferraz, que vive no bairro Serrrote há dez anos. "Já tive horta, mas parei porque passei a comprar no supermercado. Na falta de uma fruta ou verdura, a gente substitui por um filão ou por bolachas. Na compra do mês dou prioridade a esses produtos porque eles duram mais", relata o patriarca da família, o motorista Antonio Santana Ferraz, 58.

Para a autora da pesquisa, o quadro deve mudar com alterações nas escolhas alimentares, utilização de recursos como quintais e prática de atividade fi-

sica. "Apesar das informações disponíveis, é possível que não haja suficiente consciência dos riscos associados à má alimentação pela população estudada. O conhecimento levaria à modificação de prioridades no orçamento doméstico, relacionadas a aquisição de alimentos. Por outro lado, o orçamento pode ser tão limitado que pode não haver como prover alimentação adequada para toda a família. Neste contexto, a educação a respeito do uso de quintal doméstico para a produção de alimentos poderia contribuir."

Ana Paula sugere que o setor público também poderia ajudar, estimulando a prática de atividade física para crianças, adultos e idosos. "Isso poderia acontecer colocando, em pontos es-



Ferraz diz que sua família substitui vegetais por pães e biscoitos

tratégicos, barras para alongamentos, exercícios abdominais, entre outros, para prática de atividade física. Acredito que esse investimento poderia minimizar os custos com doenças relacionadas ao excesso de peso e sedentarismo."

## Exercícios são necessários

O sedentarismo é o principal motivo para o sobrepeso, tanto na Zona Rural quanto na Urbana. A pesquisa da bióloga Ana Paula Branco do Nascimento, doutora em ecologia aplicada pela Esalq (Escola Superior de Agricultura Luiz de Queiroz) e Cena (Centro de Energia Nuclear na Agricultura), indica que a falta de exercícios físicos acontece em 61,9% na área urbana e 57,7% na área rural.

A pesquisadora destaca que, na área rural, a população possui quintal e 67% têm o hábito de cultivar alimentos ou remédios. Cinqüenta e uma mães com filhos em Emeis (Escolas Municipais de Educação Infantil) na Zona Rural de Piracicaba, responderam ao questionário aplicado pela especialista no assunto.

Adriane Foganholo, nutricionista responsável técnica pela clínica-escola Nutricentro da Unimep (Universidade Metodista de Piracicaba), aponta o cultivo de árvores e plantas como a melhor saída para equacionar o problema com o peso.

"Seria interessante voltar a incentivar a produção local, que proporciona o gasto de energia no cuidado com uma horta ou no plantio de árvores frutíferas. Além do que, a família teria à mão produtos orgânicos, livres de agrotóxicos e de doenças e, os pés de frutas, como de laranja, oferecem uma alimentação rica em vitamina C, que ajuda na imunidade do corpo".

A nutricionista lembra que maus hábitos alimentares e de falta de exercício podem causar doenças crônicas, como pressão alta, infarto, entre outros.

**Ana Paula defende cultivo de hortas em quintais**