Quase metade da população de Belo Horizonte está acima do peso



Quase metade dos moradores de Belo Horizonte está acima do peso e 16% deles são obesos. Mas, desde 2016 esse número não mudou e, em contrapartida, a população passou a ter hábitos de vida mais saudáveis. Nos últimos dez anos, o consumo regular de frutas e hortaliças cresceu 16%. A prática de atividade física no tempo livre aumentou 146% e, ao mesmo tempo, o consumo de refrigerantes e bebidas açucaradas caiu 53%. Mas essas mudanças ainda não foram suficientes.

O sobrepeso e obesidade são os principais fatores de risco para outras doenças crônicas como Diabetes, doenças do coração e alguns tipos de câncer. Apesar dessa mudança do hábito da população, os níveis de obesidade e de excesso de peso ainda se mantém altos na população adulta e continua no padrão crescente entre jovens e crianças.

No Guia Alimentar do Ministério da Saúde, disponível gratuitamente para download na internet, a população encontra diversas orientações para manter uma alimentação saudável e saborosa. São dicas de preparo, receitas saudáveis e práticas, além de alertas sobre os alimentos ultraprocessados, que devem ser evitados já que, além da obesidade, podem provocar outras doenças, como diabetes e hipertensão.

https://mail.real.fm.br/noticia/317/quase-metade-da-populacao-de-belo-horizonte-esta-acima-do-peso em 07/11/2026 14:13