



Alimentação balanceada e atividade física promovem ambiente saudável

Um ambiente saudável é aquele onde são implementadas ações que incentivam a alimentação adequada e saudável e a prática de atividade física, e pode ser construído nos ambientes de vida e trabalho e em espaços coletivos. Isso é essencial para que haja uma real mudança de comportamento, sempre com a participação ativa das pessoas e considerando sua capacidade de fazer escolhas. Para a nutricionista da Área Técnica de Alimentação, Nutrição, Atividade Física e Câncer, Bruna Pitasi, há grandes desafios para vencer barreiras que impedem uma melhor qualidade de vida e, consequentemente, impactam negativamente na saúde.

Segundo ela, temos hoje um cenário com ampla oferta e apelo midiático reforçando o consumo de produtos não saudáveis, que colaboram para o sobrepeso e a obesidade. Já em relação à atividade física, além das dificuldades individuais que inibem a adoção de um estilo de vida fisicamente ativo e que podem estar relacionadas à falta de suporte ou companhia, aos interesses e às vivências da pessoa, também se verifica a ausência de espaços apropriados ou devidamente seguros.

“A prevenção do câncer depende da criação de ambientes que fomentem, apoiem e protejam a alimentação saudável e a prática de exercícios físicos. Ou seja, ambientes que promovam saúde e favoreçam hábitos saudáveis”, explicou Bruna Pitasi.

Políticas públicas

De acordo com a nutricionista, governo e sociedade devem atuar de forma integrada e coordenada, por meio da adoção de iniciativas que influenciem na disponibilidade, acessibilidade, reconhecimento e aceitação de ambientes saudáveis. Bruna Pitasi

destacou medidas prioritárias que o poder público pode adotar para estimular uma mudança de comportamento: planejamento urbano adequado para garantir que as pessoas se desloquem mais ativamente pela cidade; ampliação de programas e ações nos setores Saúde, Esporte e Lazer, e Educação, para ampliar o acesso de quem mais precisa; políticas fiscais que diminuam os impostos de alimentos saudáveis e aumentem os de alimentos não saudáveis; acesso a informações claras e compreensíveis pelos consumidores a respeito de produtos alimentícios por meio do aprimoramento de rótulos e embalagens; restrição do marketing e propaganda de alimentos não saudáveis para a população; e criação de ambientes seguros e saudáveis, como, por exemplo, no trabalho e em escolas.

Avaliação diagnóstica

O grupo executor instituído pelo INCA para a implementação no Instituto da Portaria 1274 do Ministério da Saúde, que dispõe sobre a Promoção da Alimentação Adequada e Saudável nos Ambientes de Trabalho, identificou a situação do ambiente alimentar organizacional da instituição. “A partir do resultado de pesquisa diagnóstica, [o Instituto] vem desenvolvendo ações de promoção da alimentação adequada nos ambientes de trabalho, como revisão dos contratos para fornecimento de refeições aos pacientes e acompanhantes com base no *Guia alimentar para a população brasileira*; retirada de algumas máquinas de autosserviço de alimentos ultraprocessados antes instaladas nas unidades do Instituto, e melhoria da qualidade nutricional das cestas de alimentos fornecidas aos pacientes, dentre outras providências”, revelou Bruna Pitasi.