

Saúde

# Mais sopa e menos televisão para combater a obesidade

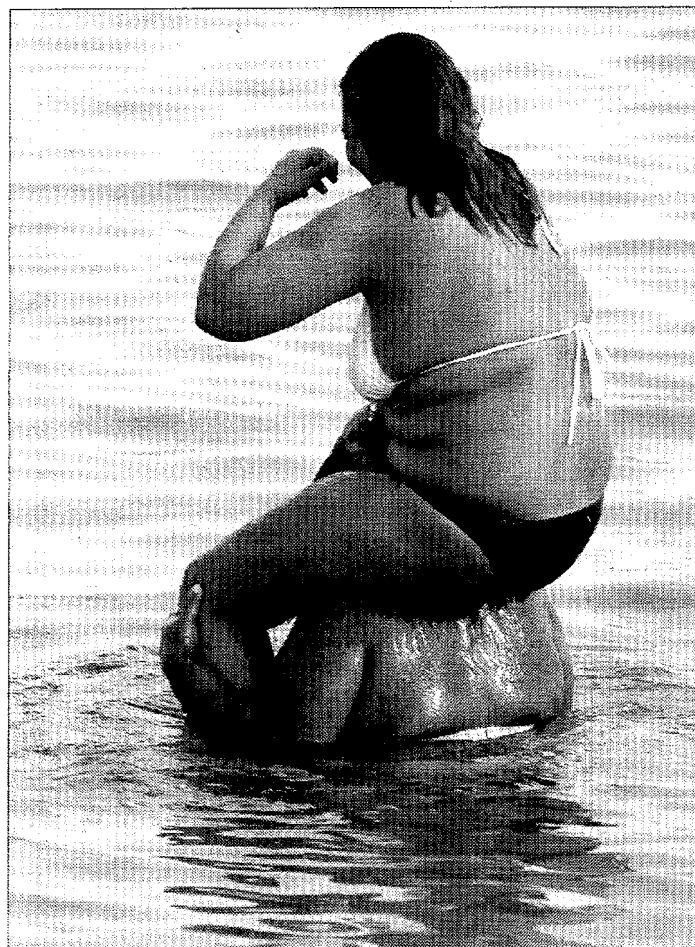
- ▶ Exercício físico é fundamental para travar o excesso de peso que afecta a sociedade portuguesa
- ▶ Congresso debate tratamento do cancro da tiróide, a neoplasia mais facilmente curável


 Helena Norte

**L**imitar as horas de televisão e de jogos electrónicos e incluir sempre sopa nas refeições principais. Duas receitas simples que podem prevenir a obesidade infantil e que vão ser apresentadas, hoje, num encontro científico onde estão a ser discutidas as linhas de actuação para problemas como obesidade, diabetes e cancro da tiróide.

José Luís Medina, catedrático da Faculdade de Medicina do Porto, considera prioritário incrementar a actividade física para contrariar a tendência de aumento da obesidade que se verifica em Portugal. Num país onde apenas 30% da população pratica regularmente actividade física, o especialista considera fundamental apontar, como modelos, os ídolos do desporto "que nunca são gordos porque têm cuidado com a alimentação e fazem exercício".

Dados recentes, da Sociedade Portuguesa para o Estudo da Obesidade, revelam que cerca de 15% dos portugueses têm excesso de peso e que quase metade da população caminha para essa situação (já que clinicamente encontra-se em pré-obesidade).



**Obesos** estão a aumentar por falta de exercício físico

## Pré-obesidade e radiações

**44,1%**  
dos homens

portugueses encontram-se em pré-obesidade, enquanto 31,9% das mulheres regista essa tendência.

**3,9**  
vezes mais

quanto aumentou a prevalência do cancro da tiróide, de 1974 a 1988, nas áreas afectadas pelas radiações de Chernobyl.

No primeiro dia do 12.º Curso Pós-graduado de Endocrinologia, Diabetes e Metabolismo, esteve em destaque o cancro da tiróide, que conta, todos os anos, com cerca de 500 novos casos em Portugal. Relativamente raro nas crianças, aumenta a sua prevalência com a idade (representa cerca de 1% de todas as neoplasias) e é de todos os tipos de cancro o que apresenta maiores probabilidades de cura. <