

Investir em vida saudável traz mais benefícios e perda de peso

Medicamentos não podem ser usados como se fossem uma marca nova de xampu

Por Giovanni Cerri

Associados a doenças cardiovasculares, diabetes e câncer, a obesidade e o sobrepeso são hoje um dos maiores problemas de saúde pública, atingindo mais de um bilhão de pessoas em todo o mundo. Ao mesmo tempo, em uma época de exposição constante e de pressão pela magreza, pessoas saudáveis priorizam a eliminação de uns quilos excedentes. Nesse cenário, o fenômeno das “canetas emagrecedoras”, que surgiram para tratar quadros clínicos e acabaram invadindo o mercado da estética, responde às duas demandas, tendo movimentado, no ano passado, cerca de R\$ 10 bilhões no Brasil. O entusiasmo é compreensível, mas resultados satisfatórios e duradouros dependem mais de mudanças no estilo de vida que de visitas regulares à farmácia.

Do ponto de vista clínico, esses medicamentos representam, uma revolução. Ao imitarem o hormônio intestinal GLP-1, reduzem o apetite, retardam a digestão, prolongando a sensação de saciedade, e ajudam no controle da glicose. De quebra, provocam emagrecimento rápido, mas, embora consigam a proeza de reduzir de 15% a 20% do peso corporal em um ano, estudos recentes mostraram que, com a interrupção do tratamento, o paciente recupera 60% do que havia perdido. Isso não quer dizer que os medicamentos não sejam bons, mas acende um sinal de alerta: manter o peso e as taxas em dia depende de um conjunto de práticas.

A obesidade é uma doença complexa e multifatorial, que envolve genética, comportamento e ambiente. Diante de uma verdadeira epidemia mundial, inclusive entre jovens e crianças, somos forçados a pensar que algo está errado no modo como vivemos. Segundo o Atlas Mundial da Obesidade de 2026, desde 2010, mais de 180 países registraram aumento na obesidade entre jovens de 5 a 19 anos. Hoje, nessa faixa etária, um em cada cinco indivíduos tem obesidade ou sobrepeso

e, no Brasil, são dois em cada cinco, ou seja, 40% dessa população.

Os hábitos alimentares estão na base do problema. O alto consumo de alimentos ultraprocessados, em geral mais baratos e, às vezes, a única opção de muitas famílias, é um dos fatores. Além da falta de acesso a alimentos de qualidade, que afeta uma considerável parcela da sociedade, os efeitos da publicidade de refrigerantes e de guloseimas oferecidas a jovens sedentários, que passam horas diante da TV ou do celular, não podem ser minimizados. O caso das crianças é alarmante: elas estão adoecendo cada vez mais cedo e, se essa tendência continuar, se tornarão adultos obesos e mais vulneráveis a diversos problemas de saúde, inclusive psicológicos.

Projeções indicam que, até 2035, se não forem tomadas providências, poderá haver 4 bilhões de indivíduos com obesidade ou sobrepeso em todo o planeta, o que representa metade da população global. No Brasil, 130 milhões de pessoas já enfrentam esses diagnósticos, que, na prática, representam inúmeras comorbidades, como problemas respiratórios, osteoarticulares, neurológicos, gastrointestinais, hepáticos ou renais, além das doenças crônicas (cardiovasculares, diabetes e vários tipos de câncer). Isso compromete a qualidade de vida e onera o sistema de saúde, já sobrecarregado.

A exemplo de outros países, podemos adotar políticas públicas, como a taxação de bebidas açucaradas e de ultraprocessados e a concessão de subsídios a alimentos frescos, para que a população tenha condições de fazer boas escolhas. Ao mesmo tempo, campanhas informativas, rotulagem clara dos produtos e regulação da publicidade podem ajudar. É fundamental equacionar o problema e buscar soluções de longo prazo. Da mesma forma, é preciso tratar o sedentarismo como questão de saúde pública, pois, tanto quanto a obesidade, aumenta o risco de desenvolver ou agravar uma série de doenças.

Nos anos 1990 e início dos 2000, a lipoaspiração se popularizou como solução rápida para emagrecer, muitas vezes realizada sem estrutura adequada, o que gerou complicações graves e até mortes, como no caso da modelo Claudia Liz em 1996. Hoje, sob forte pressão estética amplificada pelas redes sociais, as “canetas emagrecedoras” surgem como novo atalho, mas seu uso exige cautela e acompanhamento médico, devido aos possíveis efeitos colaterais. É preciso lembrar, que medicamentos não podem ser usados como se fossem uma marca nova de xampu, que se compra na farmácia sem maiores consequências. Seu uso, requer acompanhamento médico rigoroso.

Temos visto casos de pancreatite associados às “canetas”, efeito que pode ocorrer a depender das condições do organismo. A Anvisa (Agência Nacional de Vigilância Sanitária) informou ter recebido, no período de dezembro de 2018 a dezembro de 2025, 65 notificações de mortes sob suspeita de associação a esses medicamentos (e o sistema Vigimed registrou 2.436 notificações de eventos adversos relacionados a princípios ativos das “canetas”, como semaglutida, liraglutida, dulaglutida e tirzepatida). Hoje, esse tipo de medicamento só é comprado legalmente mediante retenção de receita médica, mas, como sabemos, há importação clandestina de produtos não registrados no Brasil, falsificação e manipulação inadequada do princípio ativo. Essas “opções”, em geral mais baratas, são risco certo à saúde.

As “canetas” são um medicamento, portanto não podem ser usadas indiscriminadamente, sem acompanhamento médico, tampouco devem ser compradas de influenciadores de internet ou de quem quer que seja. Além disso, melhor que buscar um atalho farmacológico para controlar o peso é investir em um estilo saudável de vida, com prevenção de doenças, cuidado contínuo, prática regular de atividade física e dieta balanceada, deixando o remédio para aqueles que realmente precisam dele. O retorno desse investimento certamente irá além da perda de alguns indesejáveis quilinhos.

Giovanni Cerri

Giovanni Cerri é professor titular de Radiologia da Faculdade de Medicina da USP; presidente dos Conselhos dos Institutos de Radiologia (InRad) e de Inovação (InovaHC), do Hospital das Clínicas da FMUSP; e membro titular e da diretoria da Academia Nacional de Medicina e da Academia Paulista de Medicina. É responsável pelo Serviço de Diagnóstico por Imagem do Hospital Sírio-Libanês e é também presidente do Instituto Coalizão Saúde (ICOS) e membro do Fórum Nacional de Saúde do Conselho Nacional de Justiça (CNJ).

<https://futurodasaude.com.br/obesidade-artigo-giovanni-cerri/>

Veículo: Online -> Site -> Site Futuro da Saúde