

Cereais integrais em falta e carne em excesso afetam anos de vida saudável

written by O Cidadão | 18 de Outubro, 2025



O baixo consumo de cereais integrais e o elevado consumo de carne vermelha e processada são os principais fatores que **contribuem para a mortalidade e perda de anos de vida saudável em Portugal**, segundo dados divulgados pela DGS.

“Em 2021, os hábitos alimentares inadequados dos portugueses foram o quinto fator de risco (5,8% do total de DALYs) que mais contribuiu para a perda de anos de vida saudável”, segundo o estudo Global Burden of Disease (GBD) divulgado no Relatório Anual 2024 do Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável da Direção-Geral da Saúde.

Relativamente à mortalidade, **os hábitos alimentares**

inadequados foram o terceiro fator de risco que mais contribuiu para o total de mortes em Portugal em 2021 (8,3%).

Segundo o estudo, os fatores de risco que mais contribuem para o total de mortes por **doenças cardiovasculares, diabetes e doenças renais e neoplasias** são semelhantes aos verificados para a perda de anos de vida saudável, estando o **baixo consumo de cereais integrais e de fruta e os elevados consumos de carne vermelha, carne processada e de sal entre os cinco primeiros fatores de risco alimentar.**

Os dados do GBD mostram ainda que o **elevado consumo de bebidas açucaradas (+37,13%), de carne vermelha (+22,53%), de carne processada (+21,59%) e o baixo consumo de hortícolas (+21,51%),** foram os fatores de risco onde se verificou um maior aumento na perda de anos de vida saudável entre 2000 e 2021.

O relatório da DGS, divulgado no Dia Mundial da Alimentação, destaca também os resultados de um estudo da revista The Lancet em 2024, segundo o qual Portugal teria aproximadamente menos 13% de DALYs do que o esperado em 2050 se fossem eliminados, até essa data, fatores de risco.

Entre esses fatores de risco estão o **índice de massa corporal elevado dos adultos, a pressão arterial elevada, o colesterol LDL elevado ou o tabagismo.**

Outro estudo da mesma revista (2025) estima que em Portugal, até 2050, a **prevalência de excesso de peso aumente 29,2%** nas mulheres e 32,5% nos homens e a prevalência de obesidade aumente 52,3% nas mulheres e 77,8% nos homens face a 2021.

Relativamente à prevalência de **obesidade**, o relatório refere que se verificou, entre 1990 e 2021, um aumento percentual de 136,6% nas mulheres e de 214,7% nos homens entre 1990 e 2021.

Em 2050, prevê-se que se registe um aumento desta prevalência em 52,3% nas mulheres e em 77,8% nos homens, face a 2021.

Em Portugal põe-se menos sal e açúcar na comida, mas portugueses continuam a ter excesso de peso

O relatório também analisou a evolução da prevalência de **excesso de peso e obesidade infantil** em crianças em idade escolar (6-9 anos), comparando as rondas 5 (2018-2020) e 6 (2022-2024) do estudo Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI) realizado em 28 países.

O estudo verificou um aumento para a maioria dos países da região europeia, incluindo Portugal, onde se registou uma subida da prevalência de excesso de peso nos rapazes (1,0 p.p.) e uma diminuição nas raparigas (-0,7 p.p.) entre as duas rondas.

Relativamente à prevalência de obesidade, observou-se um aumento de 1,1 p.p. nos rapazes e 2,1 p.p. nas raparigas. Contudo, diz a DGS, “as diferenças encontradas, para Portugal, entre as duas rondas não são estatisticamente significativas”.

Outros dados do relatório, que visa divulgar **“a informação epidemiológica nacional mais recente relativa à área da alimentação e da nutrição”**, revelam que o número de doentes saídos dos hospitais com registo de desnutrição foi de 7.485 em 2023, menos 10,6% face ano anterior, sendo a demora média de 20,72 dias.

Segundo o relatório, o maior número de doentes saídos com este registo clínico eram homens idosos.

Revela também uma diminuição de 4,17% do número de utentes saídos com registo de anorexia, que totalizaram 1.908 em 2023, face a 2022, sendo a demora média de 16,73 dias.

A maioria eram homens idosos e mulheres jovens (entre os 19 e os 39 anos).

OC/MP