

BOLETIM EDIÇÃO ESPECIAL

DIA MUNDIAL DO MEIO AMBIENTE

Introdução

O Dia Mundial do Meio Ambiente é celebrado no dia 5 de junho e foi estabelecido em 1972 pela Organização das Nações Unidas (ONU) durante a Conferência das Nações Unidas sobre o Meio Ambiente Humano em Estocolmo, Suécia. Esse dia é dedicado à mobilização da sociedade para a conscientização sobre os problemas ambientais e para o desenvolvimento de ações de preservação dos recursos naturais e de desenvolvimento sustentável. Na perspectiva de que a **saúde das pessoas** também depende da 'saúde ambiental', o ELSA-Brasil já desenvolveu vários estudos relacionando o ambiente de moradia com a saúde dos participantes. Este boletim apresenta resultados do ELSA-Brasil que investigam a relação entre algumas características do ambiente de moradia com a saúde dos participantes.

O ambiente de moradia e a saúde das pessoas

Hábitos de vida saudáveis fazem bem para a saúde das pessoas. O ambiente em que elas moram pode influenciar a adoção destes hábitos. Quando falamos em hábitos saudáveis, logo pensamos em alimentação adequada e exercício físico. Essas duas ações dependem do entorno residencial, ou seja, da vizinhança. Quando nessa vizinhança existem estruturas que favorecem a adoção de hábitos de vida mais saudáveis, a saúde das pessoas melhora. Por exemplo, morar próximo a locais de venda de frutas e hortaliças favorece a adoção de alimentação mais adequada e saudável. Quem mora em locais onde há praças e parques na vizinhança pratica mais frequentemente atividade física. Esse dado é muito importante porque mostra a importância do **planejamento do espaço urbano** como uma intervenção do poder público na área da saúde coletiva. Cabe ao poder público regulamentar a ocupação do solo, preservando áreas livres onde as pessoas possam passear e praticar exercícios. Abrir espaços para feiras livres é uma das ações que o ELSA-Brasil demonstra como positivas para melhorar a saúde das pessoas.

Áreas verdes urbanas

As áreas verdes nas cidades abrangem os parques, praças, zoológicos, jardins e as árvores, arbustos e gramíneas nas ruas, canteiros, calçadas e quintais. Elas contribuem para diminuição da poluição atmosférica e sonora e atuam como espaços para a prática de atividade física e interação social.

No ELSA-Brasil, as áreas verdes foram avaliadas nas capitais Belo Horizonte e São Paulo e, em média, há uma baixa quantidade de áreas verdes nessas duas cidades. Em São Paulo, aproximadamente 64% dos participantes ELSA não tinham acesso a qualquer parque em um raio de 1 km da residência. No entanto, os participantes com disponibilidade de, pelo menos, um parque com áreas verdes próximo de sua residência, tinham 12% menor chance de apresentarem pressão arterial elevada.

Em Belo Horizonte, há, em média, 4% de árvores e 11% de gramíneas no entorno próximo à residência dos participantes. Nessa cidade, a proteção das áreas verdes foi destacada, já que participantes que residiam em locais com as maiores quantidades de árvores tinham 49% menor chance de obesidade.

Ambiente para atividade física

O ambiente de atividade física foi avaliado por meio da percepção dos participantes sobre sua vizinhança em relação a oportunidades para a prática de atividade física, presença de sombra de árvores, facilidade para caminhar a pé, presença de pessoas se exercitando e de tráfego de veículos.

Participantes ELSA, que relataram melhor percepção da qualidade do ambiente de atividade física, tinham:

- Maior adesão às recomendações de prática de atividade física no lazer entre pessoas com doenças como dislipidemias, pressão alta e diabetes;
- 69% maior chance de praticar atividade física no lazer por, pelo menos, 150 minutos por semana;
- 19% maior chance de praticar atividade física no deslocamento, por pelo menos, 150 minutos por semana;
- diminuição da espessura da camada íntima da carótida, um importante marcador de doença arterial subclínica.

Disponibilidade de alimentos saudáveis

A disponibilidade de alimentos saudáveis foi avaliada principalmente por meio da percepção dos participantes ELSA sobre a venda de frutas, verduras, legumes e alimentos com baixo teor de gordura em variedade e boa qualidade na vizinhança.

A percepção da melhor disponibilidade de alimentos saudáveis na vizinhança de participantes ELSA foi associada a:

- 48% maior chance de consumir frutas duas ou mais vezes por dia;
- 47% maior chance de consumir hortaliças duas ou mais vezes por dia.

Dieta planetária

A atual prática de agricultura e pecuária para suprir dietas com maior proporção de alimentos de origem animal impacta negativamente o meio ambiente, com alta emissão de gases de efeito estufa, degradação do solo e grande uso de água. Por isso, cientistas têm proposto a adoção de dietas de saúde planetária, ou seja, dietas ricas em alimentos vegetais e com menos alimentos de origem animal como estratégias globais de melhoria da saúde das pessoas e do meio ambiente. Ambiente degradado e explorado inadequadamente predispõe à ocorrência de tragédias, como a que estamos vivendo no Rio Grande do Sul e como tantas outras que já ocorreram e que ainda vão ocorrer.

A dieta de saúde planetária inclui o consumo predominante de hortaliças, frutas, grãos integrais, legumes, nozes e óleos vegetais, consumo baixo a moderado de frutos do mar e aves, e inclui nenhum ou baixo consumo de carne vermelha, carne processada, adição de açúcar, grãos refinados e vegetais ricos em amido.

O ELSA-Brasil avaliou a adesão dos participantes a esse tipo de dieta. Aqueles com maior adesão tinham, em média

- Menos gordura no corpo (menos 0,50 kg/m² de Índice de Massa Corporal e menos 1,7 cm de perímetro de cintura);
- Menos 0,81mmHg de pressão arterial sistólica;
- Menos 0,66mmHg de pressão arterial diastólica;
- Menos 3,22 mg/dL de colesterol total;
- Menos 4,12 mg/dL de colesterol LDL, o colesterol ruim.

Parece pouco, mas somado a outros fatores, os resultados são importantes porque esses participantes também tinham:

- 24% menor chance de apresentar sobrepeso ou obesidade;
- 49% menor chance de ter a saúde cardiovascular comprometida (abrange comportamentos e fatores ideais para a saúde do coração: não fumar, praticar atividade física e ter valores adequados de peso, colesterol total, glicemia de jejum e pressão arterial).

REFERÊNCIAS

Almeida LFF, Barreto SM, Souza RCF, Cardoso LO, Giatti L. Neighborhood greenspace and cardiometabolic risk factors: Cross-sectional and longitudinal analysis in ELSA-Brasil participants. *Health Place*. 2021;72:102699. doi: 10.1016/j.healthplace.2021.102699

Cacau LT, Benseñor IM, Goulart AC, et al. Adherence to the EAT-Lancet sustainable reference diet and cardiometabolic risk profile: cross-sectional results from the ELSA-Brasil cohort study. *Eur J Nutr*. 2023;62(2):807-817. doi: 10.1007/s00394-022-03032-5

Cacau LT, Benseñor IM, Goulart AC, et al. Adherence to the Planetary Health Diet Index and Obesity Indicators in the Brazilian Longitudinal Study of Adult Health (ELSA-Brasil). *Nutrients*. 2021;13(11):3691. Published 2021 Oct 20. doi: 10.3390/nu13113691

Chor D, Cardoso LO, Nobre AA, et al. Association between perceived neighbourhood characteristics, physical activity and diet quality: results of the Brazilian Longitudinal Study of Adult Health (ELSA-Brasil). *BMC Public Health*. 2016;16:751. doi: 10.1186/s12889-016-3447-5

Moreira TCL, Polizel JL, Santos IS, et al. Green Spaces, Land Cover, Street Trees and Hypertension in the Megacity of São Paulo. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17(3):725. Published 2020 Jan 22. doi: 10.3390/ijerph17030725

UNITED NATIONS. World Environment Day. Disponível em: <https://www.worldenvironmentday.global/about/history>. Acesso em: 08/05/2024

Willett, W.; Rockström, J.; Loken, B.; Springmann, M.; Lang, T.; Vermeulen, S.; Garnett, T.; Tilman, D.; DeClerck, F.; Wood, A.; et al. Food in the Anthropocene: The EAT-Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. *Lancet* 2019, 393, 447–492. doi: 10.1016/S0140-6736(18)31788-4

Willems C, Santos IS, Lotufo PA, Benseñor IM, Suemoto CK. Association Between Perceived Neighborhood Characteristics and Carotid Artery Intima-Media Thickness: Cross-Sectional Results From the ELSA-Brasil Study. *Glob Heart*. 2019;14(4):379-385. doi: 10.1016/j.gheart.2019.09.002