**“Os efeitos da má-alimentação e obesidade no Brasil”**

É fato que a alimentação irregular e obesidade no Brasil, introduz a diversos problemas de saúde, tais como: a diabete e a hipertensão, que podem trazer severas complicações e riscos à vida. Nesse contexto, o excesso de peso está ligado intrinsicamente ao sedentarismo da população e pelo hábito da má-alimentação facilitada pelas redes de “fast-foods”. Com isso, essa causa merece um olhar mais crítico de enfretamento.

Em primeiro lugar, com o advento da criação e ligação da tecnologia com o homem, esse por vez, tornou-se cada vez mais preguiçoso, abandonando antigas atividades, como a prática de esportes como atividade física, no lugar de novas atividades, como o uso de videogames para jogar. Diante de tal óptica, vale ressaltar que as crianças são as principais afetadas por esses problemas ligados a saúde, já que estão inseridas nesse meio tecnológico desde o seu nascimento e isso é uma tendência que deve ser combatida. Nesse contexto, vale salientar que segundo o filósofo Immanuel Kant, “O ser humano é aquilo que a educação fez dele” e, essa tendência de atrelar a obesidade fatal como algo normal na sociedade, deve entrar em pauta para ser revertida, com isso, evitando que seja um problema ao decorrer dos próximos anos.

Paralelamente a esse tema, as redes nacionais de “fast-foods”, trouxeram inúmeros problemas relacionados a saúde do povo, principalmente, atrelado ao vício de consumo de lanches não saudáveis que são feitos rapidamente – muitas vezes repletos de gorduras e conservantes que estimulam o seu consumo em massa, para saciar o apetite de seus clientes. Diante disso, segundo a Pesquisa Nacional de Saúde, realizada pelo Ministério da Saúde, cerca de 60% dos alimentos com maior teor de gordura fazem parte da alimentação diária da população brasileira. Essa alimentação irregular é influenciada, diretamente, de propagandas que incentivam o consumo de “fast-foods”, como a criação de um novo hábito de alimentação, bem melhor que o convencional.

Logo, medidas devem ser efetivadas a fim de mitigar essa problemática. Portanto, cabe ao Ministério da Saúde, criar políticas midiáticas que promovam a orientação alimentar, por meio de guias alimentares – que promovam a saúde e boa alimentação, prevenindo enfermidades, como a obesidade, diabetes e a hipertensão e, atrelado a isso, a prática regular de atividades físicas em prol de uma vida melhor e mais saudável, com a criação de centro de atividades físicas espalhados por toda a cidade, por meio de verbas governamentais, no intuito de criar uma vida com o hábito diário mais saudável para todos.