

## Obesidade em Portugal

A obesidade enquanto epidemia é reversível sendo possível mantê-la sob controlo através de acções que vão à raiz do problema e que permitam proporcionar alterações aos determinantes sociais, económicos e ambientais. Pretende-se modelar uma sociedade em que o estilo de vida saudável associado a uma dieta equilibrada e à actividade física seja a norma e em que as escolhas saudáveis são mais acessíveis e facilitadas para o indivíduo.<sup>1</sup>

Temos todos que unir esforços e em conjunto desenvolver e implementar acções para combater a obesidade. Estimular e incentivar as crianças e os jovens a levarem uma vida mais saudável e activa, é uma missão de todos!

Para acompanhar o que se vai fazendo a nível nacional pela Plataforma Contra a Obesidade, visite o site: [www.plataformacontraaobesidade.dsg.pt](http://www.plataformacontraaobesidade.dsg.pt)

1. WHO European Ministerial Conference on Counteracting Obesity. Diet and physical activity for health. Istanbul, Turkey. 2006. Pp 2. <http://www.euro.who.int>

Texto elaborado por Diana Saldanha (estagiária do 4ºano da Licenciatura de Dietética e Nutrição, da ESTSL) e a monitora de estágio (Direcção da Qualidade, Dr.ª. Eliete Pereira).