



A cidade que perdeu 450.000 quilos de gordura

Oklahoma perdeu peso graças à iniciativa de seu prefeito

Ele embarcou em uma cruzada pela vida saudável e mudou a fisionomia de sua cidade

IAN BIRRELL

7 NOV 2016 - 15:44 BRST



Dois meninos brincam dentro de um McDonald's em Oklahoma. /GETTY IMAGES | EPV

Quando Velveth Monterroso chegou aos [Estados Unidos](#) de sua casa na Guatamala pesava exatamente 63,5 quilos. Mas depois de uma década em Oklahoma havia engordado quase 32 quilos e, a seus 34 anos, tinha problemas de diabetes. Essa simpática mulher, mãe de dois filhos, é a prova viva de que a cultura da obesidade é a maldição do país mais rico do mundo. “Na Guatemala é raro ver pessoas com sobrepeso, mas aqui é totalmente o contrário”, diz. “Percebi assim que cheguei”.

Logo após chegar aos Estados Unidos começou a engordar: uma média de três quilos por ano. Na Guatemala comia muitos vegetais porque a carne era cara. Mas em seu trabalho de cozinheira em um restaurante de Oklahoma City, de 8h às 23h, costumava pular o café da manhã e o almoço enquanto passava o dia beliscando fatias de pizza e hambúrgueres. Na volta para casa de carro costumava recorrer a [fast foods](#) porque tinha fome e estava esgotada depois de ficar durante 15 horas em frente a uma grelha. Se ela e seu marido Diego — também cozinheiro — não paravam antes em algum lugar, costumavam se empanzinar com o que encontravam em casa, em vez de prepararem algo decente.

Seu estilo de vida não se tornou mais saudável após parar de trabalhar há oito meses, quando teve seu segundo filho. Estava cansada e sua família a incentivou a tomar muito *atole* — uma bebida doce a base de milho, muito popular na América Central — para se recuperar durante a amamentação de sua nova cria, Susie. O nível de açúcar em seu corpo disparou e, além de obesa, se viu pré-diabética.

Cornett reagiu e começou a controlar o que comia e a perder peso. Hoje pesa 18 quilos a menos. Mas também começou a divulgar o assunto, questionando por que os EUA vivem alheios a um problema dessa dimensão

A vida de Velveth mudou — e provavelmente se salvou — quando levou Susie a uma consulta médica e entrou em um programa para colocar um freio à obesidade. Agora consome *fast food* apenas uma vez por semana, cozinha mais vegetais, reduziu o número de *tortillas* no almoço e sobe e desce todos os dias, durante vinte minutos, um trecho de escadas. Apesar de ainda estar acima do peso, em quatro meses perdeu sete dos quilos que acumulou nos Estados Unidos. “Todos os meus amigos estão impressionados”, diz com um sorriso. “Sinto que agora tenho muito mais energia. Possa fazer as compras, a limpeza, dar banho na menina e não me canso nem a metade do que antes”.

Velveth se beneficiou de um empenho extraordinário para combater a obesidade, pois Oklahoma City declarou guerra à gordura. Primeiro o prefeito — ao se dar conta de sua própria **obesidade** ao mesmo tempo em que uma revista identificava sua cidade natal como uma das com maior sobrepeso nos EUA — desafiou seus cidadãos a perderem todos juntos 450.000 quilos (um milhão de libras). Mas esse objetivo era apenas o começo: esse veterano político republicano enfrentou a cultura do carro que define o país, e pediu à população que apoiasse uma elevação de impostos para financiar uma reforma da capital do Estado para levar mais em conta as pessoas.

A campanha abriu espaço para uma incrível variedade de iniciativas, entre elas a criação de parques, calçadas, ciclovias e caminhos panorâmicos através da cidade. Em cada colégio está sendo construído um ginásio. Com o foco colocado sempre no exercício, os responsáveis pela cidade investiram 100 milhões de dólares para criar o melhor complexo de remo e caiaque do mundo em uma cidade do Meio Oeste sem nenhuma tradição nesses esportes. Incentiva-se, em suas casas e no trabalho, que as pessoas com sobrepeso mudem seu estilo de vida, enquanto são estudadas as estatísticas para identificar os bairros com os piores dados de saúde e assim destinar para lá recursos para a mudança de hábitos.

É uma experiência excepcional por sua ambição, sua envergadura e seu custo, que o colocam acima de qualquer tentativa em qualquer outra cidade norte-americana de combater a gordura. A batalha está sendo travada com — e não contra — as redes de *fast food* e fabricantes de bebidas doces, confiando na persuasão em vez da coação, através de impostos sobre o açúcar e a proibição do refrigerante. A cidade foi batizada como o “laboratório da vida saudável”. Mas o que faz do experimento algo tão extraordinário é que seja realizado justamente em Oklahoma.

A cidade faz parte de um dos maiores centros urbanos do país, com uma área de 1.000 quilômetros quadrados, o que significa que seus 600.000 moradores dependem completamente do carro. Há tantas vias expressas que brincam que “se pode levar uma multa por velocidade na hora do rush”. Não é que a cidade não tivesse uma única ciclovia, mas era famosa por ter a maior concentração de locais de *fast food* dos EUA, com 40 **McDonald's** entre muitos outros estabelecimentos do tipo. Está localizada em um Estado visto como um território de vaqueiros cheio de *okies* — como são conhecidos seus habitantes — ultraconservadores, retratados para a posteridade em *As Vinhas da Ira*, romance dos anos 1930 de John Steinbeck sobre os agricultores pobres que tiveram que emigrar devido à seca e à pobreza. A economia voltou a despencar nos anos 1980, em plena crise energética, com fechamento de bancos e outra geração de desempregados. Depois veio o assustador atentado de 1995 que matou 168 pessoas.

Incentiva-se as pessoas com sobrepeso a mudarem seu estilo de vida, enquanto as estatísticas são estudadas para identificar os bairros com os piores índices de saúde

O homem que está por trás dessa transformação é Mick Cornett, um ex-locutor esportivo de televisão que foi eleito prefeito em 2004. Três anos depois, folheando uma revista de *fitness*, soube que sua cidade tinha a contestável honra de ser a de piores hábitos alimentares dos Estados Unidos e que ocupava um dos primeiros

lugares em uma lista de populações mais obesas do país. Ao mesmo tempo, após consultar seus próprios dados em um site do Governo, teve que aceitar contrariado que seus 100 quilos faziam dele um obeso.

“Essa lista me afetou como prefeito, e quando subi na balança me afetou pessoalmente. Sempre fiz exercício e lembro ter pensado que não comia nada entre as refeições, ainda assim consumia 3.000 calorias por dia. Na condição de prefeito, as pessoas sempre querem se reunir com você, então era normal ter um café da manhã de trabalho, depois um almoço com alguém e uma recepção para o jantar. E no meio pode haver diversas atividades com aperitivos e doces”.

Cornett reagiu e começou a controlar o que comia e a perder peso. Hoje pesa 18 quilos a menos. Mas também começou a dar espaço para o assunto, questionando por que os EUA viviam alheios a um problema com essa dimensão. No fim concluiu que a explicação estava em que ninguém tinha uma solução real para essa crise. Ao mesmo tempo, o prefeito começou a olhar com outros olhos a cultura e a infraestrutura de sua cidade, e viu até que ponto a dependência do carro havia afastado as pessoas de desfrutar do entorno urbano.

O primeiro passo foi lançar um desafio aos moradores: que comessem, como ele, uma dieta. Fazendo uso de seu talento para a publicidade após 20 anos na televisão, anunciou que queria fazer Oklahoma City perder 450.000 quilos. Fez o anúncio em frente ao local dos elefantes no zoológico da cidade, na véspera do Natal, consciente da atenção que os meios de comunicação dedicavam à dieta nos dias posteriores aos excessos das festas. Convenceu um magnata do setor da saúde a financiar uma página informativa na Internet chamada [This City Is Going On A Diet](#) (Esta cidade está de dieta) e se sentiu aliviado ao ver, nos dias seguintes, que os jornais locais apoiavam sua campanha e os veículos nacionais o elogiavam em vez de rirem dos *okies* gordos.

As igrejas organizavam clubes de corrida, as escolas analisavam seus cardápios, as empresas realizavam competições para perder peso, os *chefs* dos restaurantes competiam para oferecer pratos saudáveis. E, o mais importante para o prefeito, a população da cidade falava de um problema que tinha começado a sair de suas mãos. Aproximadamente um de cada três adultos em Oklahoma é obeso, e o Estado se encontra entre os que consomem menos frutas e tem a menor expectativa de vida de todo o país. A taxa de diabéticos quase dobrou em dez anos. E talvez o mais alarmante seja que mais de um quinto das crianças entre 10 e 17 anos sofre de obesidade e quase um terço das crianças em idade pré-escolar tem sobrepeso.



O prefeito de Oklahoma City, Mick Cornett, em 2010.
/WIKIMEDIA COMMONS.

A doutora Ashley Weedn, diretora médica de uma clínica especializada em obesidade infantil aberta há três anos em Oklahoma City, disse ter visto casos “incríveis” de crianças de quatro anos com o [colesterol alto](#). Algumas

crianças, só em bebidas doces, consumiam uma quantidade diária de açúcar cinco vezes acima da aconselhável. “Inclusive encontramos crianças de seis anos com os mesmos problemas nas articulações que pessoas mais velhas costumam sofrer pela tensão que suportam suas pernas. Poderiam ter que operar, porque a pressão nos ossos produz um crescimento anormal que normalmente deforma as pernas”.

Apesar de algumas críticas dos médicos, Cornett decidiu desde o princípio trabalhar com a indústria alimentícia. Assim, o setor de bebidas doces patrocina os programas de saúde para combater a obesidade, e o prefeito fotografou o dono do Taco Bell em um dos locais da rede para fazer publicidade do cardápio de baixa caloria. Na verdade, tem em seu gabinete um dos anúncios promocionais e exhibe com orgulho. “Mesmo quando estava perdendo peso costumava a ir a algum restaurante de *fast food*, mas só comia um *burrito* de feijão sem creme”, disse. “Não podia impedir que as pessoas fossem a esses locais, mas podia tentar fazer com que fossem mais razoáveis no que pediam. Não se pode mudar completamente os hábitos das pessoas”.

Em janeiro de 2012 a cidade conseguiu perder os 450.000 quilos propostos pelo prefeito: as 47.000 pessoas que tinham se inscrito no desafio perderam em média 9 quilos cada uma. Um feito admirável em uma campanha que demonstrava sua inteligência para mobilizar a população. Mas, apesar de toda a publicidade, a ambição de Cornett ia muito além dessa façanha: agora queria refazer sua metrópole, remodela-la para as pessoas e não para os carros. Ou, como ele diz, “devolver a comunidade para a comunidade”. E ainda que agora seja visto como um visionário urbano, não tem problema em admitir que, ao princípio, não havia nenhum “grande plano”.

Oklahoma City não deixou de crescer desde que foi fundada por meio de um “loteamento de terras” em 1889, quando milhares de colonos saíram pela estrada para marcar seu território. Como a maioria das cidades dos [Estados Unidos](#), é atravessada pelo emaranhado de autopistas de várias faixas e desenhada para os carros. Não se levava em conta nem os pedestres nem os ciclistas, e havia poucas calçadas e nenhuma ciclovias. Quando Cornett iniciou o primeiro de seus quatro mandatos — um recorde — como prefeito em 2004, a cidade estava ainda se repondo do colapso financeiro dos anos 1980. Teve a sorte de herdar o legado de um antecessor que havia compreendido a necessidade de criar um entorno mais agradável para se viver, um lugar que atraísse as famílias e os trabalhadores, para o qual havia construído um novo canal e locais esportivos.

As igrejas organizavam clubes de corrida, as escolas analisavam os cardápios, as empresas realizavam competições para perder peso, os chefs nos restaurantes competiam por oferecer pratos saudáveis

O que o incentivou a atuar foi, de certo modo, outra dessas listas que as revistas tanto gostam, em que sua cidade natal aparecia como a pior de todo o país para caminhar. Cornett entrou em contato com um especialista em planejamento chamado Jeff Speck, que realizou um estudo da cidade onde se concluía que tinha o dobro de ruas do que o necessário. A consequência foi o desmantelamento de seu sistema de vias de sentido único, que fomentava a condução rápida, e colocou para andar um projeto para instalar centenas de quilômetros de calçadas, parques, árvores, ciclovias, centros esportivos e estacionamentos na via pública com o objetivo de criar uma “barreira de aço” entre o barulho das autopistas e os pedestres.

A escala impressiona. O coração da cidade está sendo reconstruído, e o passo seguinte será a criação de um parque central de 30 hectares, pois, como demonstram vários estudos, as pessoas fazem mais exercícios se existem zonas verdes por perto. “A má saúde norte-americana é um problema de desenho urbano”, afirma Speck, autor de um livro chamado *Walkable City* (Cidade caminhável). “O descuido nesse aspecto foi como um grande buraco negro. Os dados demonstram que a saúde física e a obesidade dependem muito mais do exercício que da dieta. Mas o que faz de Oklahoma um caso excepcional é sua disposição de investir de um modo desinteressado, e por isso está na boca de todos”.

Cornett calcula que cerca de três bilhões de dólares procedem de fundos públicos, e que o setor privado leva as rendas do renascimento da cidade com um investimento cinco vezes maior. Havia, por exemplo, só um hotel, e quase nas últimas, no centro da cidade no começo do novo século: hoje há quinze, e não é fácil encontrar quarto sem reserva. O mais incrível é que os moradores aprovaram o pagamento dessa remodelação através de uma elevação de imposto de 1%, o que representa uma receita de 100 milhões de dólares anuais. Outros fundos se devem a um acordo com as tabacarias e ao aumento das receitas procedentes dos impostos sobre o patrimônio, já que muitas pessoas e muitas empresas voltaram para a cidade. Oklahoma City tem atualmente uma das taxas de desemprego mais baixas do país, o que desmente todos os tópicos rançosos de *As Vinhas da Ira*.

A maior surpresa dessa mudança de imagem se encontra a poucos minutos de Bricktown, o bairro de entretenimento da cidade, onde foi construído, no coração do Meio Oeste, uma das melhores instalações de remo do mundo. Essa é uma cidade que até mesmo o chefe de gabinete do prefeito diz que era um lugar “horrrível” em sua infância. Mas o que foi um leito seco entre margens em ruínas, que era melhor evitar à noite, hoje é um espelho d’água de cinco quilômetros, acompanhado por uma paisagem arborizada, embarcadouros de aspecto futurista, ciclovias e refletores.

Segundo Shaun Caven, um escocês de 47 anos que capitaneou a equipe da Grã-Bretanha ganhadora da medalha de ouro nos [Jogos Olímpicos](#) de 2008 antes de se estabelecer em Oklahoma City, onde dirige o cais, essas serão as melhores instalações do mundo quando for concluído o circuito de águas rápidas, cujo custo é de 45 milhões de dólares. Há, inclusive, um espaço para se treinar em altitude em um píer de tecnologia moderna. “As pessoas achavam que eu estava louco quando me mudei para cá. Me diziam que não tinha água, porque a sensação é de uma paisagem árida”, diz Caven. “Mas gostei que não havia tradição, e também da oportunidade de começar algo do zero”.

O rio não é de forma alguma patrimônio dos ricos: pessoas com suas canoas e grupos escolares com seus barcos de dragão dividem as águas com as equipes olímpicas norte-americanas que treinam sob o sol quente. Está se fazendo um grande esforço para atrair pessoas de todas as camadas sociais: 50 empresas se uniram a uma liga de remo corporativa, enquanto oito institutos locais têm suas próprias embarcações. Entre os que frequentam o local está Bob Checorski, um homem de 76 anos que suava bastante após ter remado nada menos do que 11.000 metros, e que disse que havia começado seis anos antes após perder sua entrada gratuita para a academia do trabalho. “Faço mais para relaxar do que para competir, apesar de ter conquistado uma medalha de prata em uma prova de duplas com um homem que havia passado por uma cirurgia de coração”, disse. “Agora simplesmente venho e me divirto”.

Em janeiro de 2012 a cidade conseguiu perder os 450.000 quilos propostos pelo prefeito: as 47.000 pessoas que se inscreveram no desafio perderam em média 9 quilos cada uma

Mas as instalações esportivas de luxo, os bonitos parques e as agradáveis calçadas têm um alcance limitado na luta contra a obesidade. Muita gente precisa de estímulo, ajuda e até mesmo um empurrão para mudar um estilo de vida que pode ser fatal. E Oklahoma tem uma das taxas mais altas de mortalidade dos EUA. Assim, há seis anos a cidade começou a analisar todos os dados disponíveis para encontrar seus códigos postais mais saudáveis. E concluiu: em algumas zonas mais carentes, o risco de morrer de derrame ou de doença cardiovascular era cinco vezes maior que nas zonas mais ricas. Desse modo, as autoridades realocaram investimentos às regiões mais necessitadas.

“A obesidade está por trás de quase todas as doenças crônicas que sofremos em Oklahoma”, diz Alicia Meadows, diretora de planejamento e desenvolvimento do Departamento de Saúde de Oklahoma City-County. “Acreditamos que a melhor forma de ajudar é destinando recursos necessários às áreas com maior desigualdade na distribuição

da riqueza.” O organismo conta com uma equipe de oito pessoas, que comparecem aos mercados e eventos esportivos. Inclusive vão de casa em casa nas zonas onde os dados mostram que os moradores mais necessitam. “Deixamos claro que não queremos ver seus documentos. Já sabemos que muitos não os têm. Mas a saúde deles influi na saúde da cidade”, afirma.

Esses funcionários procedem das mesmas comunidades que desejam mudar. Um deles, uma mãe de duas crianças com um passado de pobreza no México, disse-me que antes não sabia nada de nutrição. Perdeu 30 quilos e agora pratica *kickboxing*. Observei Dontae Sewell, outro “convertido”, dirigindo uma aula de “bem-estar total” numa biblioteca, rindo da época em que devorava hambúrgueres enquanto explicava o conceito de comida saudável. “Se os seus amigos gostam de você, vão continuar visitando sua casa mesmo que lhes sirva só verdura”, disse.

Era uma aula alegre, com muitas brincadeiras e alguns sermões, alguns conselhos sobre quando, o que e onde comer. Quase todos os alunos (22 mulheres e um homem) tinham sobrepeso. Um deles estava claramente obeso. Entre todos, tinham perdido 90 quilos em cinco semanas. “Queremos conhecer nossos netos”, confiou-me mais tarde uma mãe de meia idade. Sewell, com uma grossa cruz de prata no pescoço, perguntou aos alunos quantos deles comiam em suas mesas. Só quatro levantaram a mão. Depois perguntou quantos lugares de *fast food* havia no caminho do trabalho à casa. “Uns vinte”, respondeu uma mulher. “São muitos”, disse outra, sorrindo. “Não sejam muito duros consigo mesmos”, avisou Sewell. “Trata-se apenas de pequenas mudanças e de criar novos hábitos.” Depois me confessou que, no longo prazo, só um terço deles se manteriam fiéis ao novo estilo de vida.

A cidade construiu também “campi de bem-estar” nas regiões mais carentes, começando por uma zona de maioria afro-americana de baixa renda, no noroeste da metrópole. O novo edifício, equipado com clínicas, salas de reunião e cozinhas para a realização de demonstrações, fica numa zona verde repleta de trilhas e ciclovias. Os pacientes desta associação, que é ao mesmo tempo pública e privada, consultam os especialistas sobre todo tipo de questão. Desde a nutrição até a violência doméstica, levando para casa prescrições para comida. Em breve, também terão conselhos sobre tênis de corrida e camisetas. A equipe de [futebol](#) local está construindo seu campo de treino perto do campus para incentivar as pessoas a praticar esporte.

Não há dúvida de que Oklahoma City e seu prefeito merecem um reconhecimento por sua luta contra a obesidade, uma inspiração para um país tão dependente dos carros, onde dois terços da população adulta têm problemas de sobrepeso. No pior dos casos, eles fizeram da cidade um lugar mais agradável para se viver, algo muito importante quando se leva em conta a disputa entre as cidades para atrair jovens profissionais e criar oportunidades de trabalho. Mas a questão é se os esforços tão audazes e de tanto alcance como esse podem ter um impacto real num problema de saúde que mata tanta gente no mundo. Um artigo publicado na revista *Lancet* analisou três décadas de obesidade mundial, concluindo que nenhum dos 188 países estudados havia conseguido reverter uma situação que piora a cada dia.

Existem bons sinais, mas Cornett não se entusiasma. “A única coisa que digo é que vamos na direção correta”, diz. Ele é cético quanto aos dados da obesidade, mas os indicadores de saúde parecem lhe dar razão. Nas zonas com renda mais baixa e piores índices de diabete e hipertensão, as autoridades conseguiram reduzir alguns indicadores essenciais entre 2% e 10% nos últimos cinco anos. Embora os homens de Oklahoma vivam quase seis anos menos que a média nacional, a cidade registrou uma queda de 3% na taxa de mortalidade. E, no entanto, ainda que o ritmo seja agora mais baixo — de 6% para 1% por ano —, a obesidade continua crescendo.

O coração da cidade está sendo reconstruído, e o passo seguinte será a criação de um parque central de 30 hectares

Não surpreende que muitos especialistas comparem essa batalha com o movimento antitabaco, que precisou de muitos anos de ativismo, educação e normas para mudar um comportamento arraigado na sociedade. Vi isso claramente na noite antes de deixar Oklahoma, enquanto comia num restaurante recomendado pelo escritório de Cornett. Depois de um magnífico prato de massa, escolhi de sobremesa um “sorvete de nozes torradas banhado em creme de chocolate”. O garçom me disse que era uma boa escolha e me perguntou se queria tamanho “beisebol, *softball* ou vôlei”. Pedi o menor [beisebol]: estava delicioso e enchia a barriga. Um restaurante elegante oferecendo uma bola de sorvete de “tamanho vôlei”? Como diz Cornett, não é nada fácil mudar os costumes na luta contra a obesidade.

Este [artigo](#) foi publicado primeiro em Mosaic e é publicado aqui graças a uma licença Creative Commons.

ARQUIVADO EM:

Obesidade · Doenças endócrinas · América do Norte · Bem-estar · Doenças · Medicina · Estilo vida · América · Saúde

CONTENIDO PATROCINADO



3 sencillas técnicas que te ayudaran aprender cualquier idioma

(BABEL)



10 herramientas de gestión de proyectos para PYMEs

(LANCETALENT)

Y ADEMÁS...



Criminal Girls 2, El juego hentai censurado por YouTube

(MERISTATION)



La 'sangre' que sale al cortar los filetes no es lo que parece

(CADENA SER)



“Me rompí los dedos del pie por la calle y me subió a casa el repartidor del Mercadona”

(CADENA DIAL)



Tu fecha de nacimiento determina tu buen o mal humor

(TIKITAKAS)

recomendado por

© EDICIONES EL PAÍS, S.L.

[Contato](#) | [Venda](#) | [Publicidade](#) | [Aviso legal](#) | [Política cookies](#) | [Mapa](#) | [EL PAÍS no KIOSKOyMÁS](#) | [Índice](#) | [RSS](#) |