



COMER AO LONGO DO DIA

Segundo o último Inquérito Nacional de Saúde, editado em 2009, cerca de 1/3 da população residente em Portugal não toma refeições intercalares, isto é não come para além do pequeno-almoço, almoço e jantar. Esta proporção é mais elevada nos homens (31,3%) do que nas mulheres (24,5%), e parece aumentar ainda mais à medida que a idade avança, ou seja, a percentagem de jovens com menos de 15 anos e de indivíduos com 75 ou mais anos que não comem fora das 3 maiores refeições é de 7,5% e 40,0%, respectivamente. Comparando os resultados dos dois últimos inquéritos, 1998/99 e 2005/06, verifica-se um aumento da proporção de indivíduos que não come além das 3 refeições maiores, de 26,3% para 28,0%, sendo mais evidente nas mulheres.

A alimentação saudável caracteriza-se basicamente por ser completa, equilibrada e diversificada, mas a distribuição da totalidade dos alimentos a ingerir durante o dia deve garantir o desejável fraccionamento. É aconselhável que o intervalo entre as refeições não exceda as **três horas e meia** e que o jejum nocturno seja limitado a **10 horas** (excepto crianças), sendo portanto desejável fazer várias refeições ao longo do dia: pequeno-almoço, merenda(s) da manhã, almoço, merenda(s) da tarde, jantar e ceia. O número adequado de refeições ao longo do dia relaciona-se com melhor capacidade física e intelectual, maior capacidade de concentração, menor fadiga, sonolência e irritabilidade e portanto mais rendimento quer no desempenho escolar quer nas actividades laborais. Acresce, ainda, o seu papel favorável no controlo do mecanismo do apetite e da saciedade.

O **sistema de regulação do apetite/ saciedade** ao longo do dia comanda o número e horário de refeições que se fazem bem como a quantidade de alimentos que se consome. Enquanto o apetite corresponde à sensação de ter vontade de comer, induzindo a ingestão de alimentos, a saciedade consiste num aviso para parar de comer, dado ter sido atingida a plenitude do estômago. Efectivamente, sempre que se passam demasiadas horas sem comer (cinco, seis ou mais), instala-se um descontrolo no sistema de regulação do apetite/ saciedade. Num intervalo grande entre refeições,

acumula-se tanto apetite que este acaba por atingir características de fome voraz, o que conduz à ingestão de uma exagerada quantidade de alimentos. Esta ingestão de alimentos, provocada muitas vezes pela hipoglicemia já instalada, faz-se acompanhar geralmente pelo consumo demasiado rápido dos alimentos e pela inadequação nutricional das escolhas alimentares, determinadas pelo que mais apetece comer para “matar” a fome.

Sabendo que existe uma relação inversa entre o **peso corporal/ adiposidade e a frequência alimentar**, não é difícil concluir que o número baixo de refeições ao longo do dia constitui um factor de risco para o excesso de gordura corporal. O equilíbrio orgânico obriga a que se mantenha um determinado nível de glicose circulante no sangue. Contudo, na privação de alimentos fornecedores de hidratos de carbono (arroz, batata, cereais, massas, pão, etc.) a glicemia vai baixando progressivamente, atingindo níveis em que o organismo tem que recorrer às suas reservas como forma alternativa de produzir glicose. O mecanismo de produção alternativa de glicose recorre prioritariamente ao tecido muscular, e secundariamente ao tecido gordo, contribuindo inevitavelmente para a destruição da massa magra e consequente desnutrição. A ideia de que “pular” refeições pode ajudar a emagrecer e a perder peso ou gordura é, pois, infundada e carente de base técnico-científica.

A propósito da saciedade convém salientar que existem **alimentos que saciam** mais do que outros... O conhecido ditado popular “Peixe não puxa carroça” é um exemplo paradigmático do que acontece quando a digestão é mais fácil por ausência de excessiva gordura, o que do ponto de vista nutricional é considerado desejável, tendo em conta a necessidade de realizar refeições frequentes. Porém, existem alimentos ricos em açúcares que são absorvidos tão rapidamente, caso dos doces, guloseimas e certos *snacks*, que em uma a duas horas após a sua ingestão já se tem “vontade de comer” novamente. Os alimentos que conferem uma saudável sensação de saciedade são ricos em fibras e permitem que a glicose chegue lentamente ao sangue, é o caso de alguns tipos de pão, massas, arroz, leguminosas, tostas e bolachas sem açúcar.

O **pequeno-almoço** é uma refeição fundamental para quebrar o jejum nocturno e iniciar o dia com energia e com um bom controlo no sistema de regulação do apetite/saciedade. Deve ser tomado, se possível, na primeira meia hora após levantar, em casa, à mesa e em família. Desta refeição devem obrigatoriamente fazer parte determinados grupos alimentares, fruta fresca da época, pão ou cereais (preferir os não/ pouco açucarados) e leite ou seus equivalentes (preferir meio-gordo), sem esquecer a imprescindível água a iniciar o dia.

A(s) **merenda(s) da manhã e da tarde** constituem uma garantia para obter um bom nível de glicemia ao longo do dia, uma boa concentração e humor e ainda uma boa gestão do apetite, prevenindo a acumulação de fome para a refeição seguinte. Estas refeições podem ter uma constituição diversa dependendo do número de horas que medeiam as refeições imediatamente anterior e posterior, bem como a composição destas. Todavia, devem incluir uma peça de fruta fresca da época e/ ou leite ou iogurte, se possível, acompanhado(s) de um alimento que contribua para a manutenção da glicemia (pão, bolacha ou cereais).

Sempre que o intervalo entre a hora de jantar e a hora de deitar justifique, deverá ser feita uma **ceia**, a qual contribuirá para que o número de horas entre a última refeição de um dia e a primeira refeição do dia seguinte não ultrapasse as 10. Esta refeição será necessariamente leve, podendo ser constituída apenas por um iogurte, um copo de leite ou uma infusão de ervas, acompanhando facultativamente com pão, bolacha ou cereais.

Considerando o desejável **fraccionamento alimentar**, propomos que a distribuição calórica percentual ao longo do dia se realize dentro dos intervalos abaixo indicados, embora existam situações excepcionais determinadas por certos horários laborais:

- Pequeno-almoço: 15 a 20%
- Merenda(s) da manhã: 10 a 15%
- Almoço: 20 a 30%
- Merenda(s) da tarde: 10 a 15%
- Jantar: 20 a 25%
- Ceia: 0 a 10%

Finalmente, resta-nos salientar a importância de repartir o que se come por **cinco a sete refeições** ao longo do dia, dependendo da idade, dos horários escolares/ laborais e de prática de actividade física. Os alimentos que se incluem numa refeição devem suprir as necessidades calóricas das horas imediatamente a seguir. A alimentação prepara, não repara!

Teresa Sofia Sancho
Nutricionista
Departamento de Saúde Pública
Administração Regional de Saúde do Algarve, IP