



Apesar de boa parte dos brasileiros ainda pular essa refeição, o desjejum é o responsável por te devolver energia e disposição.

Apesar de uma série de estudos científicos relacionarem o hábito de pular o desjejum com a predisposição ao ganho de peso, há quem dedique pouco ou nenhum tempo para a refeição.

À exemplo, um estudo conduzido pela Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP) em parceria com pesquisadores de mais 6 países constatou que o aumento do Índice de Massa Corporal (IMC) em adolescentes tem relação com o fato de não fazerem o desjejum de maneira correta.

De acordo com outro estudo, desta vez promovido por pesquisadores da Universidade de Lübeck, na Alemanha, pessoas que se alimentam mais no café da manhã podem queimar até duas vezes mais calorias do que quem prefere optar por uma refeição farta em outros horários do dia. Na contramão, se a primeira refeição do dia for baixa em calorias, o apetite tende a aumentar, em especial para doces.

O nutrólogo Dr. Sandro Ferraz aponta que essa dinâmica se estabelece devido à ligação da refeição com a manutenção da saciedade. “Quando o desjejum é feito da maneira correta e com a quantidade de nutrientes necessários, o organismo consegue equilibrar de maneira mais assertiva os níveis de açúcar, fazendo que o indivíduo consiga se manter saciado e sem desejo

por alimentos de consumo rápido até a próxima refeição”, analisa.

Outro fator é que durante o sono, o indivíduo mesmo descansado não para de consumir energia, fazendo com que a ingestão de nutrientes seja fundamental não apenas para a manutenção do peso como também para que haja força e disposição para realizar as atividades de rotina. “Apesar dos benefícios, pular a refeição tem se tornado comum entre os brasileiros que preferem dormir até mais tarde ou um petisco rápido”, comenta.

O nutrólogo aponta que laticínios, cereais e frutas estão entre as categorias alimentares que melhor se adequam à refeição. “Bebidas como leites e iogurtes além de importantes fontes de cálcio, são ricos em proteínas, assim como cereais e pães fornecem carboidratos, vitaminas e fibras fundamentais para fornecer energia ao corpo”, recomenda.

No caso das frutas, o Dr. Sandro Ferraz aponta que as frutas, além de fornecerem as fibras, minerais e vitaminas, são importantes para o bom funcionamento do intestino. “Para uma refeição completa, é recomendado combinar pelo menos três grupos alimentares, visto que um bom desjejum representa de 20 a 25% das calorias diárias necessárias para que o corpo e a mente funcionem de maneira adequada”, comenta.

Fonte: R7