

O CONSUMO DO CAFÉ DA MANHÃ NA MANUTENÇÃO E REDUÇÃO DE PESO: UMA REVISÃO DA LITERATURA

BREAKFAST CONSUMPTION IN THE MAINTENANCE AND WEIGHT REDUCTION: A LITERATURE REVIEW

Daiane Cecato^{a*}

^adcecato@yahoo.com.br

*Universidade de Caxias do Sul – Caxias do Sul (RS), Brasil

Data de entrada do artigo: 19/05/2014
Data de aceite do artigo: 23/09/2014

■ RESUMO

Introdução: Com o passar dos anos, a obesidade vem aumentando, independente de fatores como idade, sexo ou classe social. Assim, a alimentação exerce um papel importante para a saúde, pois são consideradas ideais as refeições preparadas com alimentos saudáveis, variados e em quantidade adequada. **Objetivo:** Esta pesquisa procurou esclarecer, através de uma revisão bibliográfica, o efeito do consumo do café da manhã para a saúde na manutenção e redução de peso. **Materiais e métodos:** Foi realizada uma busca na base de dados do PubMed com os termos “café da manhã” e “obesidade”. A faixa etária pesquisada contemplava pessoas maiores de 19 anos. A busca totalizou 105 documentos, dos quais somente oito foram utilizados para a referida pesquisa. **Resultados e conclusão:** A partir dos dados obtidos, dois estudos destacaram que o consumo de fibras e de ovos no café da manhã quando combinados com uma dieta adequada auxiliam o organismo na manutenção e perda de peso. Outras duas pesquisas referem que o café da manhã realizado fora de casa pode contribuir para um maior consumo de calorias. Do total de artigos pesquisados, seis deles apontaram que o hábito frequente do consumo do café da manhã auxilia na manutenção do equilíbrio fisiológico do organismo. Pode-se concluir que o consumo diário do café da manhã está associado a um melhor funcionamento do organismo tanto para a saúde e o equilíbrio funcional quanto para a manutenção e redução de peso.

Palavras-chave: Café da manhã; obesidade.

■ ABSTRACT

Introduction: Obesity is increasing as the years pass by, regardless of factors like age, sex or social class. Thus, the food habits have an important paper for the health, for the ideal meal is prepared with healthy and varied food, and also in appropriate amount. **Objective:** This research tried to enlighten, through a bibliographical revision, the effects of consuming breakfast to health regarding weight maintenance and reduction. **Materials and methods:** A search was realized based on data from PubMed with the topics “breakfast” and “obesity”. The research contemplated groups of people older than 19 years old. The search resulted in 105 documents, of which only eight were used on the referred research. **Results and conclusions:** Starting from the obtained data, two studies highlighted that the consumption of fibers and eggs in the breakfast when combined with an appropriate diet helps the organism to maintain and lose weight. Other two researches affirmed that a not-homemade breakfast can contribute to a larger consumption of calories. From the total of researched articles, six of them pointed that the frequent habit of the breakfast consumption helps the maintenance of the physiologic organism balance. It can be concluded that the daily consumption of breakfast is associated to a better functioning of the organism, not only for the health and the functional balance, but for the weight maintenance and reduction as well.

Keywords: Breakfast; obesity.

Introdução

A diminuição progressiva da desnutrição e o aumento do excesso de peso, independente de idade, sexo ou classe social é uma realidade que, há tempos, os estudos demonstram¹. A prevalência da obesidade vem aumentando, e alguns dos fatores que contribuem para ascensão desta epidemia é o aumento do fornecimento de energia pela dieta e redução da atividade física².

Reconhecendo que a alimentação tem papel importante para a saúde, o Guia alimentar para a população brasileira considera saudável a refeição preparada com alimentos variados, com tipos e quantidades adequadas³. O Guia sugere pelo menos três refeições por dia – café da manhã, almoço e jantar – intercalados por pequenos lanches. O café da manhã (CM) é uma das três principais refeições do dia^{3,4}, definida como a primeira refeição consumida após o acordar⁵. Quanto ao seu conteúdo, a recomendação brasileira é que ela garanta em torno de 25% do total energético consumido durante o dia⁶. No Brasil, a composição desta primeira refeição pode ser simplificada com o consumo de leite e pão com manteiga ou margarina, ou até mesmo uma composição mais completa com leite, café, pães, frios, biscoitos, frutas e suco de frutas, além da manteiga ou margarina⁷.

O consumo diário do CM pode auxiliar no controle de peso. A primeira refeição do dia, quando adequada, pode proporcionar uma maior ingestão de vitaminas e minerais e uma menor ingestão de gordura. Alguns estudos associam o consumo habitual e saudável do CM

com o baixo risco de sobrepeso e obesidade. Contudo, o estilo de vida contemporâneo da sociedade tem modificado os hábitos alimentares da população. Um estudo sobre a alimentação evidencia que a diminuição de consumo do CM está diretamente relacionada a esta modificação no comportamento alimentar⁸. Outro estudo sobre padrões alimentares americanos consta que cerca de 20 a 30% da população não toma CM⁹.

Apesar de o CM ser considerado uma das principais refeições do dia, observa-se uma relativa carência de informações na literatura científica sobre ele quando comparado às outras refeições. Por este motivo, o presente estudo tem como objetivo verificar, por meio de uma revisão da literatura, o efeito do consumo do café da manhã na manutenção e redução de peso.

Desenvolvimento

Foi realizada uma busca em agosto de 2013 na base de dados do PubMed. Os termos utilizados para busca foram pesquisados no DeCS (Descritores em Ciências da Saúde). Os termos utilizados foram “café da manhã” e “obesidade” em seus respectivos termos em inglês (“breakfast” and “obesity”). A faixa etária definida na busca foi de pessoas maiores de 19 anos. Foram excluídas já nesta etapa as revisões sistemáticas e metanálises. Foram incluídos somente artigos com acesso livre.

A busca nessas bases totalizou 105 documentos. Depois de lidos títulos e resumos, foram excluídos 97 estudos, pois os mesmos não estavam relacionados com

Tabela 1: Estudos sobre comportamento alimentar em relação ao café da manhã

Autor e revista	Descrição da amostra	Comportamento alimentar em relação ao café da manhã
Nutr J. 2011. Alemanha Schusdziarra V et al.	População em geral	Consumo do CM está associado a menor ingestão calórica diária. Observou-se que uma porção diminuída do seu consumo auxilia na redução do peso.
J Nutr. 2011. EUA Pereira MA et al.	Adultos e crianças	Os dados mostram que o hábito de tomar o CM tem relação inversa com a Obesidade e que a frequência e a qualidade influenciam no controle do apetite e da glicemia.
J Clin Nutr. 2009. Canadá Hamedani A et al.	Indivíduos saudáveis	Um CM com cereal contribui para a redução do almoço e ingestão de energia devido à sensação de saciedade pelas calorias consumidas no primeiro.
Int J Obes. 2008. EUA Vander Wal JS et al.	Participantes com sobrepeso/obesos saudáveis	O CM com o consumo de ovos aumenta a perda de peso quando combinado com uma dieta com déficit de calorias.
J Am Board Fam Med 2008. EUA Greenwood JL, Stanford JB.	Adultos	O hábito de realizar o CM pode ajudar a manter ou perder peso, sendo que os que não o consomem apresentam elevadas chances de aumento de peso.
Am J Clin Nutr. 2005. EUA Wing RR, Phelan S.	Indivíduos acima do peso	Refeições equilibradas associadas com o CM quando combinado com exercícios físicos e refeições com baixo teor de gorduras auxiliam na perda de peso em longo prazo.
Am J Epidemiol. 2003. EUA Yunsheng MA, et al.	População adulta	O hábito de não tomar CM ou realizar esta refeição fora de casa, é prejudicial à saúde, devido a grande oferta de alimentos ricos em calorias e gorduras estando diretamente relacionado à obesidade.
Am J Clin Nutr. 1992. EUA Schlundt DG et al.	Mulheres moderadamente obesas	Mulheres moderadamente obesas e o hábito de realizar o CM está associado com uma melhora na força e resistência e maior rendimento durante estudos. Refeições infrequentes influenciam fisiologicamente o equilíbrio do organismo.

CM = café da manhã

o tema proposto. Ao final, restaram oito estudos que estão apresentados na Tabela 1.

Os estudos foram realizados em três países: Alemanha, Canadá, Estados Unidos, todos publicados em inglês. Sete foram publicados nos últimos 10 anos e um deles foi publicado em 1992.

Todos os estudos pesquisados para este artigo afirmam que o consumo frequente (em casa), moderado e adequado da primeira refeição do dia propicia um maior equilíbrio fisiológico do organismo, o qual é determinante para a manutenção e redução do peso.

Alimentos indicados no café da manhã

Segundo dois estudos desta revisão, existem determinados alimentos que podem ser consumidos no CM e que auxiliam o organismo na manutenção, equilíbrio e também na redução de peso. Os autores a seguir descrevem alguns destes alimentos.

Em estudo realizado em Toronto no Canadá, em 2009, os autores Hamedani et al., asseguram a importância do consumo de fibras na forma de cereal no café da manhã, tanto para homens como para mulheres. Este consumo está associado a uma redução de peso e uma melhor resposta glicêmica, o que reduz o risco de obesidade e da diabetes do tipo 2. Ainda segundo o estudo, o alto valor de saciedade resulta em uma redução no consumo de calorias nas demais refeições. Cabe ressaltar que os efeitos benéficos da fibra dietética foram geralmente atribuídos aos seus componentes, que são formadores de gel solúvel, que retardam o esvaziamento gástrico e reduzem a resposta glicêmica. No entanto, é o consumo de fibras insolúveis e de grãos de cereais integrais que vai proporcionar melhores resultados do que os das fibras solúveis¹⁰.

Vander et al.¹¹, em 2008, realizaram um estudo em Sant Louis nos EUA, com homens e mulheres com sobrepeso ou obesidade onde constataram que um CM com o consumo de ovos aumenta a perda de peso quando combinada com uma dieta com déficit de energia, porém não induz a perda de peso em uma condição de “vida livre”, ou seja, quando o indivíduo não está seguindo uma dieta. Neste estudo foi investigado um grupo de participantes com sobrepeso e obesidade e, a partir de uma dieta com o consumo supervisionado de alimentos e ingestão de ovos no CM associada com um déficit de calorias durante um período de oito semanas, constatou-se que 61% dos indivíduos reduziram o IMC, 65% perderam peso, 34% reduziram a circunferência da cintura e 16% reduziram a gordura corporal. Assim, os autores concluíram que a adequação e uma boa composição de nutrientes na alimentação e algumas mudanças simples nas refeições familiares podem ajudar na redução de peso e que um alimento simples, como o

ovo, considerado de baixo custo e comumente disponível, é pré-disposto a auxiliar para uma melhoria modesta na qualidade da saúde. Vale destacar que a população estudada, mesmo com sobrepeso ou obesidade, era considerada saudável pelos autores¹¹. Cabe ressaltar ainda que o consumo do ovo só é eficaz quando acompanhado de uma dieta de baixas calorias e com supervisão adequada.

O consumo do café da manhã fora de casa

Em dois estudos, os autores descrevem que realizar o CM ou outras refeições fora de casa pode contribuir para um maior consumo de alimentos calóricos em função da oferta, diversidade e até mesmo pelo efeito impulsivo que os alimentos podem causar. Estes mesmos estudos afirmam que tomar o CM em casa é muito mais benéfico e significativo, pois comer fora de casa, onde existe uma grande diversidade e oferta de alimentos calóricos, pode dobrar o risco da obesidade em comparação com a ingestão do CM em casa, onde existe um menor efeito impulsivo para o consumo e, como consequência, uma alimentação mais saudável.

Em 2008, nos EUA, Greenwood et al.¹², descrevem que aqueles que não consomem o CM tem um IMC significativamente maior do que aqueles que comem cereais ou pão no café da manhã e que o hábito de tomar o CM em casa é benéfico, pois consumir o CM fora pode dobrar o risco de obesidade quando comparado com realizar esta refeição em casa. Relatam, ainda, que aqueles que deixam de realizar o CM tem 4,5 vezes mais chance de desenvolver a obesidade em comparação àqueles que consomem o CM regularmente.

Yunsheng et al.¹³, em 2003, em um estudo realizado em Massachusetts nos EUA, relataram que o ato de não tomar CM e realizar refeições fora de casa possuem relação com a obesidade. Isto justifica um risco aumentado de ganho de peso, pois se supõe que o indivíduo que realizará o CM fora de casa irá consumir mais calorias e gordura e menos fibras, quando comparado com indivíduos que raramente comem café da manhã fora de casa.

O café da manhã e seu auxílio na perda e manutenção do peso

Dos oito estudos desta revisão, seis apontam para redução de peso relacionado ao hábito frequente do consumo do café da manhã.

Em estudo realizado em Munique por Schusdziarra et al.¹⁴, Alemanha, publicado em 2011, os autores descrevem que o consumo de energia do café da manhã está associado a uma menor ingestão diária total de calorias. Porém os autores relatam que os indivíduos com sobrepeso e obesidade devem considerar que uma redução

de calorias também no CM é uma opção simples para melhorar o balanço energético diário. Os resultados do estudo mostram que o café da manhã tem sido um fator importante para o sucesso na redução de peso. No mesmo sentido, em outro estudo realizado nos EUA, Pereira et al., em 2011, obtiveram resultados que sugerem que o consumo do CM está associado com menor IMC em adultos. Descreve que tanto a frequência do café da manhã e a composição da alimentação podem gerar consequências importantes para uma variedade de fatores relacionados com o controle do apetite, da glicemia e da insulina. Os resultados sugerem que a frequência (consumo diário) e a qualidade (alimentos com fibras e ricos em nutrientes, grãos integrais, frutas e laticínios de baixo teor de gordura) podem estar relacionadas de forma causal para controlar o apetite e a glicemia sanguínea. Assim, os autores descrevem que o aumento da frequência das refeições durante a semana está associado a um risco reduzido de 45% para a obesidade em adultos, enquanto que pular o CM parece estar associado a aumento significativo no risco de desenvolvimento da obesidade e do diabetes tipo 2¹⁵.

Aqueles que fazem quatro ou mais refeições por dia tem um risco 45% menor de obesidade quando comparados com aqueles que fazem menos de quatro refeições por dia. Paradoxalmente, os estudos mostram que o consumo total de energia pode ser maior em pessoas que consomem o CM. Não ficou determinado se é o efeito da frequência de consumo no metabolismo, diminuição do consumo de energia durante o restante do dia, ou uma maior consciência de saúde, em termos de balanço energético¹².

Outro estudo sugere que quem realiza um bom CM terá um maior sucesso na perda de peso, pois podemos supor que as pessoas que não comem no início do dia tendem a estar com fome mais tarde e podem consumir uma maior quantidade de calorias, inclusive durante a noite, do que as pessoas que comem de forma consistente ao longo do dia. Consumo demais de energia pode provocar um maior armazenamento de gordura e, portanto, ser um dos fatores que conduzem ao aumento de peso. Estes resultados são consistentes com a hipótese de que o aumento no número de refeições por dia e realizar o CM foram inversamente associados com a obesidade¹³.

Wing et al.¹⁶ em estudo realizado na cidade de Providence nos EUA, no ano de 2005, estudando a manutenção da redução de peso a longo prazo, obteve resultados em que a junção da atividade física, consumo de alimentos de baixa caloria e reduzido teor de gordura, automonitorização do peso, manutenção de um padrão alimentar consistente e o consumo regular do CM mostrou que aproximadamente 20% dos indivíduos com excesso de peso que mantiveram estes

comportamentos foram bem sucedidos na manutenção da redução de peso a longo prazo seguindo estas estratégias e estilo de vida.

Schlundt et al.¹⁷ em um estudo realizado em Nashville nos EUA, em 1992, com mulheres moderadamente obesas, relataram que o hábito de tomar CM está associado com uma melhora na força e resistência, maior rendimento durante os estudos e trabalho, manutenção da glicose sanguínea constante e diminuição do apetite nas demais refeições, enquanto que o não consumo do café da manhã está associado a hipercolesterolemia, obesidade, doenças do coração e diabetes. Os autores descrevem ainda que erroneamente muitas pessoas deixam de consumir o café da manhã por acreditarem estar consumindo menos calorias, porém estes que deixam de consumir o café da manhã passam a consumir mais calorias e comidas mais pesadas e calóricas durante o dia, para suprir as necessidades calóricas deixadas de adquirir no café da manhã. Assim, eles concluem que refeições infrequentes influenciam fisiologicamente o equilíbrio do organismo e que uma pessoa que realiza poucas refeições com grandes quantidades de alimento são metabolicamente diferentes daquelas que realizam várias refeições com a mesma quantidade de calorias em várias refeições menores.

Conclusão

Podemos afirmar, a partir dos estudos avaliados, que o consumo diário do CM é benéfico em vários aspectos, tanto para a manutenção e equilíbrio do organismo quanto na perda de peso.

Os estudos mostraram três aspectos relevantes. Há alguns tipos de alimentos que, quando consumidos no CM, auxiliam na perda e manutenção do peso. Observa-se que as refeições, quando realizadas em casa, sobressaem-se nas questões de saúde e que o hábito de tomar CM diariamente contribui significativamente para essa. Finalmente, fica evidente que o hábito do consumo regular do CM está diretamente relacionado com a manutenção e perda de peso.

Referências

1. Souza BE. Transição nutricional no Brasil: análise dos principais fatores. Cadernos UniFOA. 2013;(13):49-53.
2. Kumanyaka SK. Mini-symposium on obesity: overview and some strategic considerations. Annu Rev Public Health. 2001;22:293-308.
3. Brasil, Ministério da Saúde. Guia alimentar da população brasileira. Brasília: Ministério da Saúde; 2006.

4. Affenito SG. Breakfast: a missed opportunity. *J Am Diet Assoc.* 2007;107(4):565-9.
5. Siega-Riz AM, Popkin BM, Carson T. Trends in breakfast consumption for children in the United States from 1965 to 1991. *Am J Clin Nutr.* 1998;67(4):748S-56S.
6. Philippi ST. Pirâmide dos alimentos: fundamentos básicos da nutrição. Barueri: Manole; 2008.
7. Garcia RWD. Comida, a dieta, o gosto: mudanças na cultura alimentar urbana. São Paulo: Universidade de São Paulo; 1999.
8. Trancoso SC, Cavalli SB, Proença RPC. Café da manhã: caracterização, consumo e importância para a saúde. *Rev Nutr.* 2010;23(5):859-69.
9. Cho S, Dietrich M, Brown CJP, Clark CA, Block G. The effect of breakfast type on total daily energy intake and body mass index: results from the third national health and nutrition examination survey. *J Am Coll Nutr.* 2003;22(4):296-302.
10. Hamedani A, Akhavan T, Samra RA, Anderson GH. Reduced energy intake at breakfast is not compensated for at lunch if a high-insoluble-fiber cereal replaces a low-fiber cereal. *Am J Clin Nutr.* 2009;89(5):1343-9.
11. Wal JSW, Gupta A, Khosla P, Dhurandhar NV. Egg breakfast enhances weight loss. *Int J Obes.* 2008;32(10):1545-51.
12. Greenwood JL, Stanford JB. Preventing or improving obesity by addressing specific eating patterns. *J Am Board Fam Med.* 2008;21(2):135-40.
13. Ma Y, Bertone ER, Stanek EJ 3rd, Reed GW, Hebert JR, Cohen NL, et al. Association between eating patterns and obesity in a free-living US adult population. *Am J Epidemiol.* 2003;158(1):85-92.
14. Schusdziarra V, Hausmann M, Wittke C, Mittermeier J, Kellner M, Naumann A, et al. Impact of breakfast on daily energy intake – an analysis of absolute versus relative breakfast calories. *Nutr J.* 2011;10:5. doi: 10.1186/1475-2891-10-5.
15. Pereira MA, Erickson E, McKee P, Schrankler K, Raatz SK, Lytle LA, et al. Breakfast frequency and quality may affect glycemia and appetite in adults and children. *J Nutr.* 2011;141(1):163-8. doi: 10.3945/jn.109.114405.
16. Wing RR, Phelan S. Long-term weight loss maintenance. *Am J Clin Nutr.* 2005;82(Suppl):222S-5S.
17. Schlundt DG, Hill JO, Sbrocco T, Pope-Cordle J, Sharp T. The role of breakfast in the treatment of obesity: a randomized clinical trial. *Am J Clin Nutr.* 1992;55(3):645-51.