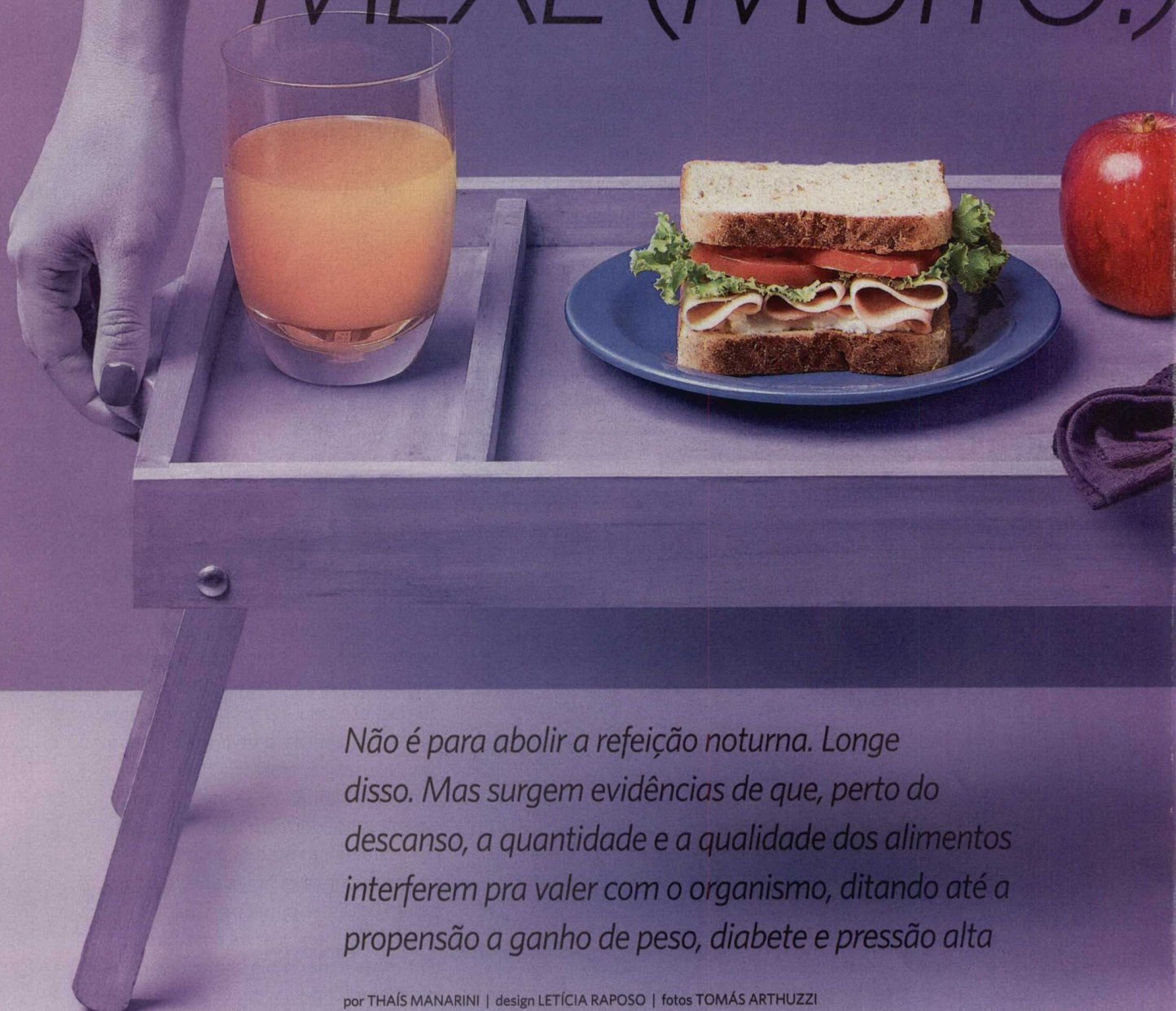



COMER MEXE (MUITO!)



Não é para abolir a refeição noturna. Longe disso. Mas surgem evidências de que, perto do descanso, a quantidade e a qualidade dos alimentos interferem pra valer com o organismo, ditando até a propensão a ganho de peso, diabete e pressão alta

por THÁIS MANARINI | design LETÍCIA RAPOSO | fotos TOMÁS ARTHUZZI

À NOITE COM O CORPO



Depois de um dia exaustivo de trabalho, você finalmente chega em casa e toma um banho relaxante, daqueles em que precisa reunir forças para desligar o chuveiro. Mais tarde, na cama, o sono vem aos poucos, fazendo os olhos pesarem cada vez mais. Aí alguém de repente escancara a porta, acende a luz, arremessa as cobertas e, com berros animados, pede para você trocar o pijama por uma roupa de ginástica e calçar os tênis. É hora de correr alguns quilômetros — e não há como escapar. Soa como enredo de ficção, mas é mais ou menos o que acontece quando, pertinho de deitar, a gente se empanturra de comida. É como se chacoalhássemos estômago, intestino e outros órgãos envolvidos na digestão, forçando-os a permanecer na ativa.

Só que não dá para esperar um serviço perfeito quando falta tempo para uma folguinha. “Nossos órgãos têm relógios e funcionam melhor em períodos específicos do dia”, afirma Marie-Pierre St-Onge, professora de medicina nutricional da Universidade Colúmbia, nos Estados Unidos. Recentemente, ela e outros pesquisadores chamaram a atenção para a importância do planejamento das refeições em um estudo publicado na *Circulation*, revista científica da Associação Americana do Coração. De acordo com o documento, não levar em conta o horário das garfadas elevaria o risco de doenças do coração, derrames e outros pesadelos para a saúde. ☺

No planejamento do organismo, o período noturno naturalmente ganha destaque. “À medida que a luz solar vai diminuindo, o metabolismo também se adapta para colocar o corpo em repouso”, ensina a nutricionista e doutora em cronobiologia Ana Harb, professora da Universidade do Vale do Rio dos Sinos (Unisinos), no Rio Grande do Sul. Acontece que, atualmente, a chegada da noite nem sempre é um convite ao sossego.

Ao bater o cartão no escritório, muitas pessoas aproveitam para se exercitar ou estudar. Com isso, não raro o jantar ocorre próximo à hora de dormir. Já quem consegue ir direto para casa nem repara, mas o expediente corrido e a sensação de dever cumprido podem favorecer uma certa permissividade alimentar, com beliscos sem fim em frente à televisão. São situações que bagunçam o corpo. “Daí, alguns mecanismos fisiológicos comuns nesse período deixam de acontecer”, avisa Antonio Herbert Lancha Jr., professor de nutrição da Universidade de São Paulo (USP) e autor do livro *O Fim das Dietas* (Editora Abril).

Entre os processos que ficam atrapalhados está a queda esperada da pressão arterial, como sinaliza um estudo apresentado no último Congresso Europeu de Cardiologia, realizado na Itália. Para a investigação, cientistas da Universidade Dokuz Eylül, na Turquia, avaliaram os hábitos de 721 voluntários já diagnosticados com hipertensão. Desse total, 376 tinham a versão da doença conhecida como não-dipper — o termo significa que a pressão não cai como deveria no decorrer da noite. Ao compará-los com os outros 345 indivíduos, os pesquisadores identificaram algumas explicações clássicas para os vasos não relaxarem nem um pouquinho nessa etapa do dia, como maior índice de massa corporal e idade mais avançada. Mas um dado novo se sobressaiu: jantar tarde, especificamente duas horas antes de dormir, foi considerado fator de risco para ter a tal hipertensão não-dipper. Sim, é como se o organismo ficasse em estado de alerta.

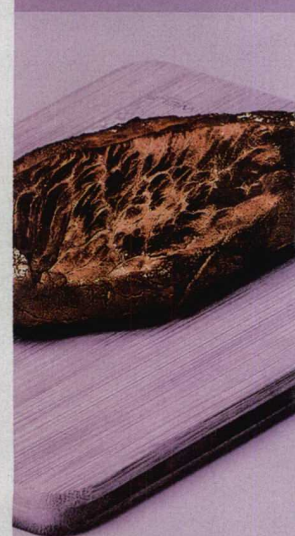
Parece mero preciosismo a definição do quadro. Mas não é bem por aí. De acordo com o médico Marcus Bolívar Malachias, presidente da Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC), a maioria da população — inclusive a parcela hipertensa — deveria exibir uma queda de aproximadamente 10% na pressão arterial à noite. É como uma preparação para o corpo descansar. “Hoje, as evidências indicam que não passar por isso deixa o indivíduo mais propenso a encarar futuramente um infarto ou derrame”, diz.

Eis o drama: como repousar direito quando a comida continua descendo goela abaixo e sendo digerida? Pois é, uma coisa não combina com a outra e o corpo permanece ligado. Entre as consequências disso está a produção contínua de substâncias como noradrenalina e cortisol — também chamadas de hormônios do estresse —, que deveria despençar ao anoitecer. “São elas que impedem a queda da pressão”, esclarece o presidente da SBC. Para ele, embora a investigação turca tenha focado apenas em hipertensos, todo mundo deveria ficar esperto com os achados.

Até porque há motivos extras para evitar estripulias alimentares quando o sol se põe. “O organismo lida pior com a glicose. Por isso, o exagero alimentar nesse período não é bom em termos de controle do açúcar no sangue”, exemplifica Marie-Pierre, da Universidade Colúmbia. Em um pequeno experimento japonês, ao comparar os efeitos de jantar às 18 horas com os de uma refeição às 23 horas, os estudiosos notaram que a última situação chegava a desajustar os níveis de glicose após o café da manhã do dia seguinte. A conclusão do grupo é que o hábito de comer muito tarde favoreceria o surgimento do diabetes. “Durante a noite, já contamos com um mecanismo natural de produção de glicose. Se ainda ofertamos mais dessa substância por meio da alimentação, ocorrerá uma sobrecarga capaz de predispor a problemas”, concorda o endocrinologista Bruno Gelonze, da **Universidade Estadual de Campinas (Unicamp)**, no interior paulista. ☺

COMIDA GORDUROSA

Costumam ser os itens mais difíceis de digerir, o que culmina em horas extras de trabalho para nossos órgãos. Não significa que precisa abandonar a carne, mas aposte em cortes magros e porções modestas.



EMBOSCADAS NOTURNAS

Há alimentos e situações que boicotam a última refeição do dia, tornando-a perigosa para o organismo

LANCHINHOS NADA INOCENTES

Tem quem ache o célebre lanche mais leve do que um prato de comida. Cuidado: cachorro quente e sanduíches cheios de molhos e embutidos podem reunir uma quantidade de calorias bem maior.

A FACILIDADE DO DELIVERY

Chegar em casa com fome e deparar com uma despensa vazia é um incentivo a pedir comida fora. As que saem mais em conta são pizza e hambúrguer, justamente opções pesadas para o fim do dia.



O JANTAR DOS SONHOS

Dá para comer muito bem depois que o sol vai embora. Veja sugestões que matam a fome sem abalar o funcionamento do corpo

O LANCHE LEVE DE VERDADE

Se quiser algo prático, pode apostar em sanduíches sem medo. Mas priorize pães leves (e integrais) e recheios magros, como atum, sardinha, frango e queijo branco. Finalize com creme de ricota ou coalhada seca.

SALADA, SEMPRE

O jantar é uma excelente oportunidade para turbinar a ingestão de vegetais. A salada cai bem no prato de arroz, feijão e carne ou sozinha, perto de dormir. Ela também é ingrediente fundamental do sanduba.

CARBOIDRATO É AMIGO

Alimentos como tubérculos, arroz, macarrão e pão estão, sim, permitidos ao anoitecer. Só que não dá para saborear uma pratada — mensagem válida para qualquer ingrediente. Dê preferência às versões integrais.



A CEIA ESTÁ LIBERADA

Quem janta ao redor das 19 horas e dorme próximo da meia-noite pode sentir fome antes de deitar. Nesse momento, invista em itens como iogurte, fruta, copo de leite e até mesmo uma sopa daquelas levinhas.

Quem não mede o prato (e os petiscos) antes de deitar também periga ter um cansaço insatisfatório. Lembra aquela história de que a comida mantém o sistema digestivo em pleno funcionamento? “De fato, isso torna o sono superficial”, atesta o neurocientista John Fontenele Araújo, professor do Laboratório de Neurobiologia e Ritmicidade Biológica da Universidade Federal do Rio Grande do Norte. Não quer dizer que você será incapaz de pregar os olhos. “Mas é como se estivesse dormindo em um lugar com muito ruído”, compara. Se isso ocorre com frequência, temos a ativação constante do sistema nervoso simpático — de acordo com o expert, é como submeter o corpo a um estresse crônico. O resultado dessa história é que o intestino não funciona como deveria, a pressão arterial sobe e por aí vai.

Que fique claro: o preocupante não é se alimentar após o pôr do sol, mas cometer abusos em uma refeição que, por razões fisiológicas, deveria ser mais leve. “Nós fomos feitos para comer de dia e descansar à noite”, acredita o endocrinologista Bruno Halpern, do Hospital 9 de Julho, em São Paulo. Mais uma prova disso tem a ver com a termogênese, o processo que leva à queima de calorias. “Pela manhã ele é mais intenso do que no almoço. No jantar, por sua vez, não é ativado da mesma maneira”, conta a endocrinologista Maria Edna de Melo, presidente da Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica (Abeso).

“Se consumida no horário errado, a mesma comida, na mesma quantidade, pode ter impacto diferente no ganho de peso”, assegura a neurologista Phyllis Zee, diretora do Centro de Ritmo Circadiano e Medicina do Sono da Universidade Northwestern, nos Estados Unidos. Não à toa muitos estudos associam a fartura no jantar a um maior risco de obesidade — e a várias encrencas que surgem no encaço de uma barriga saliente. “Sempre recomendo aos meus pacientes que parem de comer três horas antes de deitar”, revela Phyllis.

Tem outro ponto que joga contra os comedores noturnos. Em geral, encher a panela no fim do dia faz o apetite minguar pela manhã. Se o indivíduo ainda é do tipo que levanta e sai correndo para o trabalho, mais uma razão para o desjejum ser ignorado. Está aí uma combinação traiçoeira. Afinal, pular o café seria o primeiro passo para chegar ao jantar com uma fome danada. “E nessa refeição o ideal é consumir menos de 25% das calorias totais ingeridas ao longo de um dia”, calcula Geloneze. “Mas vejo gente que chega a 50% ou mais”, relata.

Em um experimento com 93 mulheres acima do peso e portadoras de síndrome metabólica — quadro que ameaça o coração —, um grupo foi incentivado a comer 200 calorias no café da manhã e 700 calorias no jantar. A outra turma fez exatamente o oposto. Em 12 semanas, os cientistas da Universidade de Tel Aviv, em Israel, perceberam que todas as voluntárias perderam peso, viram a cintura diminuir e tiveram melhoras no controle da glicose e da insulina. Porém, todos esses efeitos foram mais expressivos entre quem se esbaldou no café da manhã. Além disso, os níveis de triglicérides caíram 33% nessas mulheres. Já nas que se excederam no final do dia as taxas subiram 14%.

Para o endocrinologista da **Unicamp**, ninguém deve considerar cortar o jantar. O melhor caminho seria incentivar a primeira refeição do dia. “Assim, fica mais fácil e natural a mudança do hábito noturno”, raciocina. Também não vá arrancar os cabelos caso só consiga comer lá pelas 22 horas. “O problema é se o consumo calórico for grande”, analisa Geloneze. Ou seja, nada de jejum. O recado é válido sobretudo aos diabéticos. Isso porque muitos usam remédios capazes de induzir à hipoglicemia se a alimentação não ocorre a cada três horas. “Logo, eles devem jantar e ainda fazer a ceia mais tarde”, recomenda o endocrinologista Carlos Eduardo Barra Couri, da USP de Ribeirão Preto. A verdade é que, com moderação, as duas refeições estão permitidas a todo mundo. ☺

Evidentemente há escolhas mais sensatas para essa fase do dia. Os especialistas orientam, por exemplo, pegar leve nos itens de difícil digestão, como os carregados de gorduras. Sabe aquela carne com molho superelaborado que sobrou do almoço? Então... “Quando a gordura é reconhecida pelo corpo, um hormônio chamado colecistocinina lentifica a digestão”, explica Lancha Jr. “Por isso é comum acordar com a sensação de que esse processo não acabou”, diz. É meio caminho andado para pular o café da manhã (e chegar, de novo, faminto à noite). Segundo Halpern, também há evidências de que, na calada da noite, lidamos pior com a gordura. “Os depósitos gordurosos também iriam para uma parte do coração que atrapalha os batimentos”, informa.

Pode acreditar: no final das contas, o tão difamado carboidrato não é o monstro que pintaram. “Ele ganhou essa fama porque achavam que seu consumo atrapalhava a fabricação do hormônio do crescimento”, explica Lancha Jr. “Mas a liberação dessa substância acontece quando a gente dorme. Não tem nada a ver com o nutriente”, argumenta. Então, dá para comer macarrão tranquilamente. Basta trabalhar com o bom senso na hora de eleger os acompanhamentos.

A nutricionista Bianca Chimenti Naves, da clínica Nutrioffice, em São Paulo, afirma que na refeição noturna o ideal é contemplar um alimento do grupo dos carboidratos, como arroz (de preferência integral) e tubérculos; um representante da ala das proteínas, a exemplo de carnes magras, peixe ou ovo; e três redutos de micronutrientes e fibras, tais quais verduras, legumes e frutas. No melhor dos mundos, essa combinação cai bem lá pelas 19 ou 20 horas.

Próximo de dormir, tudo bem apostar em iogurte, leite ou fruta. Agora, o lanchinho mais proteico teria suas vantagens. Pelo menos é o que insinuam experiências conduzidas no laboratório de Michael Ormsbee, diretor do Instituto de Medicina e Ciência do Esporte, na Universidade do Estado da

Flórida, nos Estados Unidos. “Notamos que bebidas proteicas podem ajudar na formação de músculos durante a noite, na melhora do metabolismo e no controle da saciedade”, descreve. “Além disso, não prejudicariam a queima da gordura”, adianta. Por enquanto, Ormsbee testou um shake com cerca de 150 calorias e 30 a 40 gramas de caseína, proteína achada no leite. Ele está avaliando se o queijo cottage surtiria os mesmos efeitos.

“Mas eu não janto”

Você costuma fazer o famoso lanche, é isso? Pois ele deve seguir o mesmo preceito de parcimônia de um jantar — tarefa não tão fácil assim. “Dependendo da composição do sanduíche, ele pode ter as mesmas calorias de um prato enorme”, avalia Maria Edna de Melo, da Abeso. A nutricionista Bianca dá exemplo de um lanche adequado: duas fatias de pão de fôrma integral, atum e salada de tomate e alface. Nada de camadas e camadas de embutidos, molhos e companhia.

E resista ao repeteco. O recado faz sentido porque o lanche tende a acabar mais rápido do que um prato de arroz e feijão. Aí a saciedade demora a bater. “Uma dica é utilizar talheres para comer mais devagar”, sugere Lancha Jr. Se estiver fora de casa, o jeito é manter a linha mesmo e mastigar sem pressa. Nesse contexto, o prático sanduba até cai como uma luva, já que facilita a recomendação de jantar umas 19 horas e cear depois.

Seja qual for a preferência — comida ou lanche —, o crucial é usufruir bem dessa refeição. Muitas vezes ela é a única oportunidade de juntar a família em volta da mesa. Mas, justamente por esse clima relax, existe o risco de abusarmos inconscientemente. “Para evitar esse comportamento, prepare a mesa, mantenha as panelas no fogão e desligue a TV”, aconselha a nutricionista Cynthia Antonaccio, da Consultoria Equilibrium, em São Paulo. Não é porque o jantar tem virado a refeição nobre do dia que precisa parecer destinado a um rei. Estudo após estudo, esse posto ainda pertence ao café da manhã. ●

CAPRICHE NO CAFÉ DA MANHÃ

Para os experts, forrar bem a barriga no início da manhã é crucial para não desejar um caminhão de comida à noite. Para facilitar, deixe o desjejum semipronto no dia anterior.



DRIBLE AS TENTACÕES

Há artimanhas para ver a lua despontar no céu sem sentir um buraco imenso no estômago

PLANEJE A ROTINA

Você não faz mala para viajar? Assim deve ser com a comida. Pense na sua rotina desde o café até a ceia. Se costuma chegar tarde em casa e sucumbe a tentações, que tal deixar pratos prontos para a semana toda?

TENHA BOAS OPÇÕES À MÃO

Durante as compras, não se esqueça dos lanchinhos mais equilibrados. Assim, à noite e de frente para a TV, o sorvete e a pipoca de micro-ondas dão lugar a frutas, iogurte, vitaminas, castanhas e afins...



ELES SÃO DA NOITE

Há indivíduos naturalmente mais noturnos. Para eles, jantar tarde não chegaria a atrapalhar a vida. Mas a situação complica se, apesar dessa característica, a pessoa dorme no meio da madrugada e precisa acordar cedo para trabalhar — algo comum em

nossa sociedade. “Essa é uma situação que chamo de atrito temporal, ou seja, um problema de sincronização. E pode trazer consequências negativas para a saúde”, reflete o fisiologista Luiz Menna-Barreto, da Universidade de São Paulo.