

O PEQUENO-ALMOÇO E O PESO CORPORAL

Pereira D¹, Pereira I¹, Santos M¹, Silva M-R¹

INTRODUÇÃO

Apesar de nem todos os estudos associarem a falta da toma de pequeno-almoço com a prevalência da obesidade, vários autores defendem que a maioria dos indivíduos que tomam pequeno-almoço apresentam menores probabilidades de sofrer de excesso peso ou de obesidade.

¹ Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade Fernando Pessoa.

OBJECTIVO

Avaliar a frequência e a composição do pequeno-almoço consumido por estudantes, funcionários e docentes que estudavam ou trabalhavam na Universidade Fernando Pessoa.

METODOLOGIA

Foi aplicado um questionário a 90 indivíduos que estudavam ou trabalhavam na Universidade Fernando Pessoa, onde se registaram dados: antropométricos (peso e estatura) e os hábitos alimentares ao pequeno-almoço. Foram excluídos deste estudo estudantes de Ciências da Nutrição. Todos os indivíduos forneceram consentimento informado. Efectuou-se uma análise estatística descritiva, sendo que os resultados serão apresentados na forma de média (desvio-padrão), mínimo e máximo e percentagens. Recorreu-se ao programa informático SPSS, versão 18.0 para Windows.

RESULTADOS

Os resultados indicaram o hábito regular da toma do pequeno-almoço nesta amostra. No entanto verificaram-se défices no consumo de água, fibras e fruta. O consumo de hidratos de carbono e produtos lácteos encontraram-se dentro dos valores recomendáveis. As mulheres apresentaram hábitos mais saudáveis do que os homens no que se refere à toma desta refeição e que a toma do pequeno-almoço em ambiente familiar influenciou positivamente a sua composição. Os indivíduos com um índice de massa corporal acima do normal não tomavam pequeno-almoço.

CONCLUSÕES

A toma de um pequeno-almoço saudável deve ser prática regular para qualquer indivíduo e ajuda a prevenir o ganho de peso corporal.