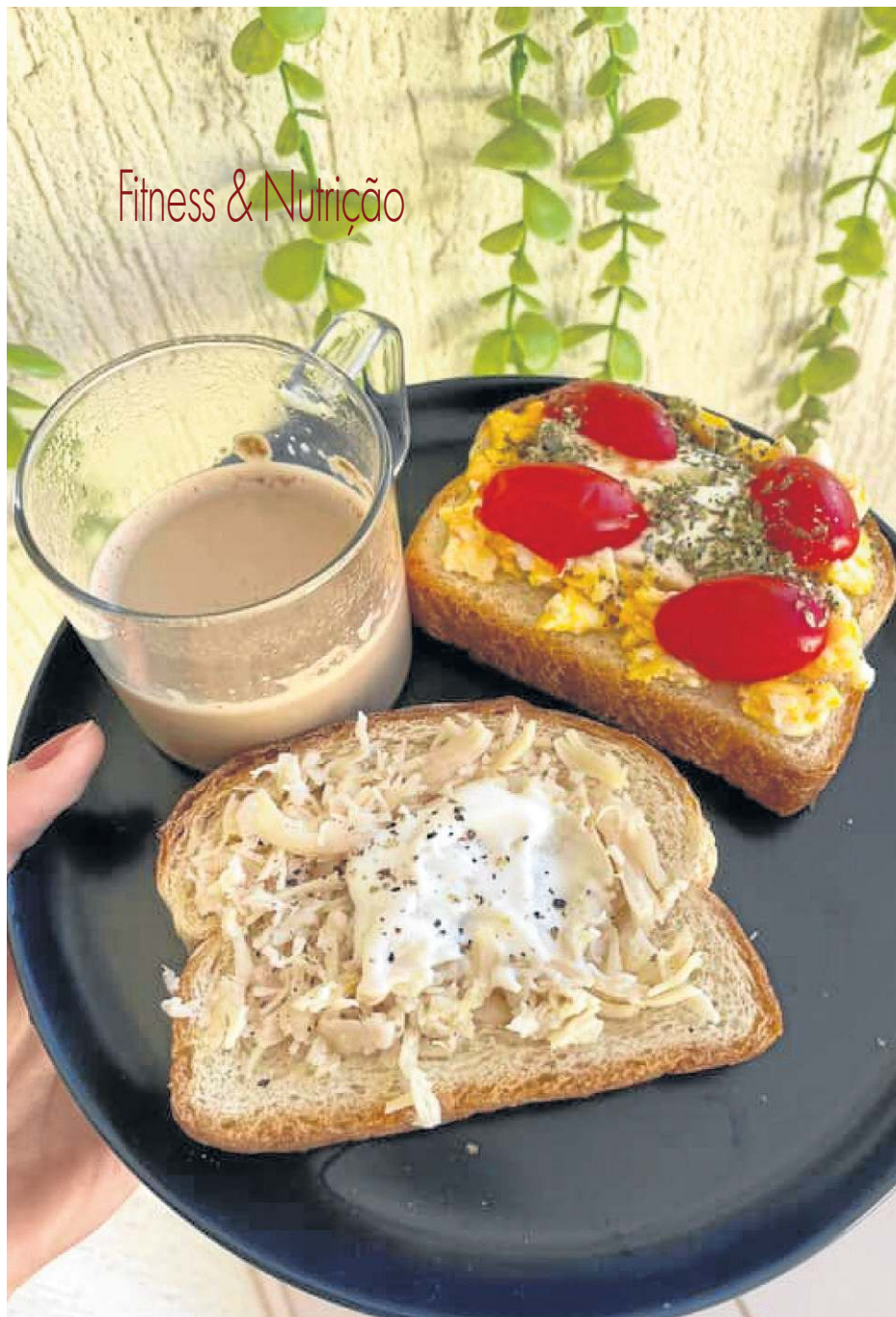




Quando o lanche é estratégico

Especialistas defendem
que o intervalo entre
refeições não precisa ser
monótono — e pode servir
tanto para dar pique no
treino quanto para evitar
exageros no jantar

POR JÚLIA SIRQUEIRA

Quando a fome aparece entre o almoço e o jantar, muitos ainda escolhem a estratégia do improviso: uma fruta sozinha, uma bolacha “fit” qualquer ou simplesmente ignoram a vontade para “não sair da dieta”. Só que esse comportamento, ao contrário do que parece, atrapalha mais do que ajuda. Segundo os nutricionistas Bruno Correia, Cynara Oliveira e Carla Bispo, o lanche não deve ser encarado como ferramenta de estratégia. “O lanche não é obrigatório, ele é estratégico”, resume Cynara, supervisora de nutrição do Hospital Santa Lúcia Sul.

A busca por equilíbrio alimentar é uma tendência crescente. Dados do Instituto Locomotiva mostram que 73% dos brasileiros afirmam querer se alimentar melhor, enquanto o mercado de produtos saudáveis cresce mais de 12% ao ano, segundo a Associação Brasileira da Indústria de Alimentos — ritmo duas vezes superior ao da indústria alimentícia tradicional. No Google, as pesquisas por “lanche saudável” aumentaram mais de 80% nos últimos cinco anos, reforçando que a alimentação entre refeições deixou de ser improviso e virou pauta de autocuidado.

Mas não basta comer pouco para comer bem. “Fruta sozinha não sustenta”, afirma Cynara. Para os três especialistas, o lanche eficiente precisa combinar carboidrato, proteína e gordura boa. Bruno reforça que o erro mais comum é subestimar a saciedade: “O que garante resultado não é o tamanho do lanche, e sim o conteúdo proteico e de fibras”.

Manobras para saciar a fome

A nutricionista Carla Bispo explica que o objetivo do lanche define sua composição. Antes do treino, ele deve ser leve e de rápida digestão, focado em energia imediata. “Pão integral com geleia, tapioca com queijo ou banana com aveia funcionam muito bem”, diz. Já à tarde, quando a necessidade é manter

o foco, a recomendação é algo consistente, com mais proteína e gordura boa. “Iogurte com castanha, pão com ovo ou até um patê de sardinha seguram a fome por mais tempo”, afirma.

Carla também aponta dois erros recorrentes: confundir leve com nutritivo e decidir em cima da hora. Segundo ela, quem improvisa acaba caindo em ultraprocessados. “A pessoa come uma barrinha achando que é saudável e sente fome meia hora depois”, comenta. O segredo está na preparação. “Planejar o lanche antes evita recaídas”, orienta.

Na prática, quem comprova isso é a enfermeira Sara Magalhães, 24 anos. Desde 2021, ela segue acompanhamento nutricional e afirma que os lanches foram o que mais facilitaram sua adesão. “Hoje, trato a alimentação como escolha, não como obrigação”, diz. A estratégia dela inclui dois lanches em dias de treino de futevôlei: um à tarde e outro pré-treino. “As opções doces ajudam a não cair nos ultraprocessados”, confessa.

Além de manter o corpo funcionando melhor, os lanches afetam diretamente o humor e a disposição. Para a maioria das pessoas, a queda de energia ao longo da tarde não é cansaço — é fome disfarçada. Pequenas combinações corretas podem evitar aquele raciocínio lento no trabalho, a irritação sem motivo ou a famosa vontade de “docinho para aliviar”. Os especialistas explicam que isso tem base fisiológica: ao estabilizar a glicemia, o lanche adequado também estabiliza o comportamento.

Outro ponto reforçado pelos nutricionistas é que o lanche saudável não precisa ser caro. A maior parte das combinações indicadas envolve ingredientes simples e populares, encontrados em qualquer supermercado. “Não precisa ser castanha importada ou iogurte gourmet”, diz Bruno. O que muda tudo é a forma como os alimentos são agrupados. Uma fatia de pão com ovo e abacate pode ser tão eficiente quanto um shake proteico industrializado — e por menos da metade do preço.

Com a popularização do tema, cresce também o número de pessoas que montam seus próprios lanches em