

Repetição na dieta favorece perda de peso

Estudo revela como pessoas que reduzem a variedade de pratos na alimentação cotidiana têm melhores resultados nos regimes de emagrecimento. Pesquisadores ressaltam que manter escolhas saudáveis exige disciplina e autocontrole

» ISABELLA ALMEIDA

Manter uma rotina alimentar consistente e ingerir uma quantidade uniforme de calorias diariamente pode ajudar quem quer emagrecer a perder peso com mais facilidade. A descoberta é de um estudo liderado pelo Instituto de Pesquisa do Oregon, nos Estados Unidos, e publicado, ontem, na revista *Health Psychology*.

O estudo descobriu que adultos que seguiam padrões alimentares rotineiros, como repetir as mesmas refeições e manter a ingestão de calorias constante ao longo do tempo, perderam mais peso durante um programa comportamental de emagrecimento de 12 semanas do que aqueles que tinham uma dieta mais variada.

“Manter uma dieta saudável no ambiente alimentar atual exige esforço constante e autocontrole”, afirma a autora principal, Charlotte Hagerman, cientista do Instituto de Pesquisa do Oregon e líder do estudo. Segundo ela, criar rotinas em torno das refeições pode reduzir essa dificuldade e fazer com que as escolhas saudáveis pareçam mais automáticas.

Pesquisadores analisaram registros alimentares detalhados e em tempo real de 112 adultos com sobrepeso ou obesidade que participavam de um programa comportamental estruturado de perda de peso. Os voluntários foram instruídos a registrar tudo o que comiam diariamente usando um aplicativo instalado no celular, além de se pesarem diariamente com uma balança sem fio.

Para garantir que os dados refletissem hábitos consistentes, os pesquisadores se concentraram nas primeiras 12 semanas do programa, um período em que os participantes geralmente estão mais engajados e precisos no registro da ingestão de comidas. Em seguida, os cientistas mediram o quão padrão era a dieta de cada pessoa de duas maneiras. Primeiro, analisaram a estabilidade calórica, ou seja, como a ingestão diária de calorias de uma pessoa variava de um dia para o outro e entre dias úteis e fins de semana. Segundo, examinaram a repetição alimentar, rastreando com que frequência os voluntários registravam as mesmas refeições e lanches ao longo do tempo, em vez de escolherem

Freepik



Quem repete pratos enfrenta desgaste menor com a chamada “fadiga de decisão”: escolhas simplificadas ajudam a dieta

Palavra de especialista

Atendimento personalizado

Adaptar a ideia de repetição alimentar é algo que varia completamente de pessoa para pessoa. Tem paciente que se beneficia muito da repetição, porque reduz a necessidade de decidir o tempo todo o que vai comer. Isso facilita bastante a adesão. Outros já precisam de mais variedade para não enjoar e acabar abandonando o plano.

Eu sempre considero a rotina, cultura alimentar e a preferência. A ideia não é padronizar, é ajustar. Dá para trabalhar com uma estrutura mais fixa e, ao mesmo tempo, permitir trocas e alguma flexibilidade, principalmente em momentos sociais.

Janaina Gondim, nutróloga

Arquivo cedido



constantemente novos alimentos.

Os resultados revelaram que aqueles que repetiram muitos alimentos em vez de consumir uma grande variedade perderam, em média, 5,9% do peso corporal, em comparação com 4,3% entre aqueles cujas

dietas eram mais variadas. O estudo também descobriu que uma maior consistência calórica diária estava associada a melhores resultados. Para cada aumento de 100 calorias na variação diária, a perda de peso diminuiu em cerca de 0,6% durante

o período do estudo.

Segundo Andrea Levy, psicóloga e co-fundadora do Instituto Obesidade Brasil, a criação de rotinas e o planejamento alimentar atuam na redução da chamada fadiga de decisão, o desgaste cognitivo

associado a múltiplas escolhas ao longo do dia. “No contexto alimentar, ao repetir refeições, as escolhas deixam de ser deliberadas e passam a se tornar hábitos automáticos, o que reduz a necessidade de autocontrole ativo, que é um recurso limitado.”

“Do ponto de vista teórico, ocorre uma migração do sistema deliberativo para o automático, em que menos decisões resultam em menor exposição a tentações. Consequentemente, menor probabilidade de exageros e falta de consciência sobre a quantidade e a qualidade do alimento. No entanto, é importante não confundir rotina com uma dieta monótona”, completa a especialista.

Os pesquisadores sugerem que simplificar as escolhas alimentares, como criar um rodízio de refeições favoritas e manter uma ingestão calórica constante, pode ajudar as pessoas a desenvolver hábitos mais sustentáveis em um ambiente alimentar desafiador. No entanto, os cientistas alertam que o estudo mostra uma correlação, não uma relação de causa e efeito, e que fatores como motivação ou autodisciplina também podem desempenhar um papel importante.

Conforme Fernanda Coimbra, nutricionista da clínica Tivolly, em Brasília, para a perda de peso, a consistência calórica é importante, mas a qualidade dos alimentos também faz diferença. “Alimentos mais nutritivos promovem maior saciedade, melhor regulação do organismo e facilitam a adesão ao plano alimentar. Na prática, a repetição precisa ser adaptada à rotina, cultura e preferências de cada pessoa. O que funciona para um paciente pode não funcionar para outro, e o mais importante é que essa estratégia seja sustentável. No fim, não é sobre comer sempre igual, mas sobre manter constância com qualidade, respeitando o seu corpo e a sua realidade.”

Os autores também frisam que pesquisas anteriores associaram a variedade alimentar a um melhor estado de saúde. No entanto, esses trabalhos se concentraram principalmente na variedade alimentar dentro de grupos de alimentos saudáveis, como frutas e vegetais. “Se vivêssemos em um ambiente alimentar mais saudável, poderíamos incentivar as pessoas a terem a maior variedade possível em suas dietas”, destaca Hagerman.

PALEONTOLOGIA

Encontrado ancestral comum de humanos e macacos modernos

Cientistas do Centro de Paleontologia de Vertebrados da Universidade de Mansoura, no Egito, e da Universidade do Sul da Califórnia, nos Estados Unidos, identificaram um fóssil de macaco que viveu entre 17 e 18 milhões de anos atrás no Egito. Segundo a pesquisa, publicada ontem na revista *Science*, o achado pode indicar que o Oriente Médio foi um centro fundamental na evolução inicial dos homínídeos, pois o animal encontrado parece ser um ancestral comum de humanos e macacos modernos.

O estudo descreve os restos do *Masripithecus moghraensis*, recuperados do sítio fossilífero de Wadi Moghra, no norte do Egito. Esse é o primeiro fóssil de macaco definitivo conhecido no Norte da África. A descoberta não apenas amplia a distribuição geográfica dos primeiros macacos, mas também coloca o Egito, e o Oriente Médio em geral, no centro de uma transição evolutiva crucial que levou aos macacos modernos.

“Passamos cinco anos procurando por esse tipo de fóssil, porque, quando analisamos atentamente a árvore genealógica dos primeiros primatas, fica claro que algo está faltando, e o norte da África guarda essa peça que faltava”, destaca Hesham Sallam, paleontólogo da Universidade de Mansoura, no Egito, e autor principal do estudo.

Anteriormente, sítios do Mioceno Inferior no norte da África haviam revelado fósseis de macacos, mas não de símios. Consequentemente, acreditava-se que os primeiros símios e seus parentes próximos estivessem confinados

O que muda

A principal diferença entre os dois é a cauda: macacos geralmente a possuem, enquanto símios, como gorilas, chimpanzés e humanos, não.

principalmente às regiões mais ao sul da África durante esse período. Agora, parece provável que esse registro fóssil tenha mudado a compreensão da origem dos homínídeos modernos — o grupo que inclui todos os símios vivos, de gibões e orangotangos a gorilas, chimpanzés e humanos, junto ao último ancestral comum.

Espécie única

A descoberta do *Masripithecus* não só revela a presença de macacos no norte da África durante esse período, como também demonstra que a nova espécie era bastante distinta de outras da mesma época encontradas no leste da África. Embora o novo material fóssil se limite à mandíbula inferior, ele preserva uma combinação singular de características não observada em nenhum outro primata conhecido desse período.

Entre as particularidades do animal, destacam-se os caninos e pré-molares excepcionalmente grandes, os molares com superfícies mastigatórias arredondadas e bastante texturizadas, e uma mandíbula

Professor Hesham Sallam



Fragmento mandibular de *Masripithecus moghraensis*

robusta. “Juntos, esses elementos sugerem que o *Masripithecus* era adaptado para a versatilidade”, frisa Shorouq Al-Ashqar, pesquisador da Universidade de Mansoura e um dos autores do estudo.

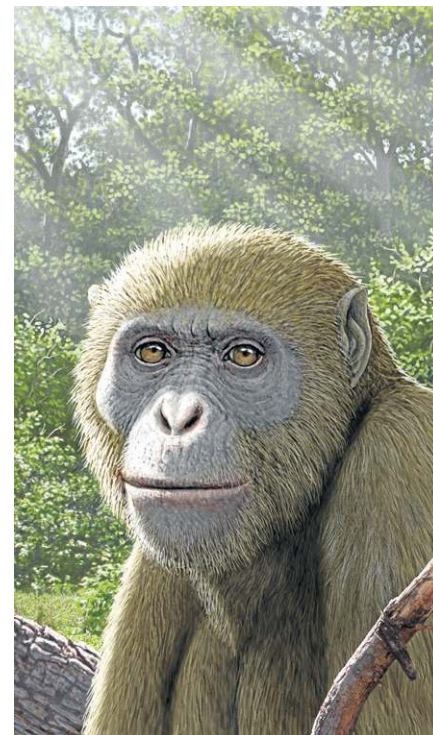
Segundo os cientistas, essa flexibilidade ajudou o *Masripithecus* a prosperar em uma época em que as mudanças climáticas provocaram uma sazonalidade mais acentuada no norte da África e na Arábia. O bicho ainda ocupa uma posição fundamental na árvore genealógica dos macacos.

Utilizando métodos sofisticados, a equipe revelou que o *Masripithecus* é mais intimamente relacionado aos

macacos vivos do que qualquer espécie conhecida da mesma época na África Oriental. Análises biogeográficas apontam para o norte da África e o Oriente Médio como o habitat mais provável do ancestral comum de todos os primatas vivos. Nesse período, as flutuações periódicas do nível do mar reduziam as barreiras marinhas, transformando a região em um corredor natural para a dispersão animal.

Nesse contexto, Erik Seiffert, paleontólogo da Universidade do Sul da Califórnia e coautor do estudo, afirma que sua perspectiva sobre a origem dos macacos

Maurício Antón / Hesham Sallam



Reconstrução do *Masripithecus*

mudou. “Durante toda a minha carreira, considerei provável que o ancestral comum de todos os macacos vivos tenha vivido na África Oriental ou em seus arredores. Mas essa descoberta, juntamente com nossas novas e inovadoras análises dos homínídeos, agora desafiam fortemente essa ideia. E, o que é importante, a probabilidade desse cenário não depende do *Masripithecus*, mas é bastante consistente com ele.” Os pesquisadores preveem que novas explorações na região revelarão mais fósseis cruciais para a compreensão da origem e da diversificação inicial dos macacos modernos.