

Estudos confirmam benefícios de leite no café da manhã

da Efe, em Nova York

Novos estudos que confirmam a importância de tomar café da manhã indicam que a refeição é ainda melhor se o leite estiver incluído nela --o hábito pode ajudar muito na perda ou na manutenção de peso.

"São dois pequenos passos que poderiam representar uma diferença significativa", disse James O. Hill, pesquisador de questões relacionadas à obesidade, nas conclusões dos relatórios divulgados em Nova York.

Para o especialista, há cada vez mais evidências de que tomar um bom café da manhã com leite pode ser uma solução "poderosa para se ter um peso saudável".

Os estudos indicam que as pessoas que tomam café da manhã, especialmente cereais com leite com baixa gordura, geralmente são mais magras do que aquelas que eliminam as refeições pela manhã ou comem outras coisas.

Além disso, apontam que, a longo prazo, é mais provável que os que tomam café da manhã tenham sucesso na manutenção de um peso saudável. A pesquisa de Hill analisou os hábitos alimentares de cerca de 3.000 adultos do Registro Nacional de Controle de Peso.

Hill citou três experiências clínicas recentes. Nelas, adultos acima do peso que não tomavam leite começaram a incluir três copos diários da bebida em uma dieta de baixas calorias. Após essa mudança de hábito, elas perderam mais peso e mais gordura corporal que os indivíduos que simplesmente reduziram o consumo de calorias, e não tomavam ou bebiam pouco leite.

As pesquisas sugerem que a mistura de nutrientes encontrados no leite, como o cálcio e a proteína, podem melhorar a capacidade do corpo de queimar gordura.

No entanto, apesar da crescente evidência que mostra claramente os benefícios do café da manhã e do leite, cada vez mais mulheres eliminam essa refeição de suas dietas, de acordo com Anne Mixen, gerente de contas da companhia de marketing Grupo NPD.

"Um terço das mulheres adultas de 18 a 44 anos de idade eliminam definitivamente o café da manhã ou comem apenas alguma coisa", disse a especialista. Quando não tomam café da manhã em casa e optam por comer no caminho para o trabalho, as mulheres costumam

escolher sanduíches e bolos. De qualquer forma, poucas vezes esses cafés da manhã fora de casa incluem cereais, e o leite é substituído por café, suco ou refrigerantes.

De acordo com a empresa de consultoria em nutrição Elizabeth Somer, "dois dos erros mais comuns quanto à dieta cometidos pelas mulheres que estão tentando perder peso consistem em eliminar o café da manhã e evitar os produtos lácteos".

Segundo a empresa, algumas mulheres não tomam café da manhã com o objetivo de reduzir calorias, mas o certo é que "alguns estudos mostram que as pessoas que não fazem uma refeição pela manhã consomem mais calorias durante o dia".

Os hispânicos nos Estados Unidos não escapam dessa tendência. Para a especialista em nutrição Claudia González, é essencial que os hispânicos tenham uma alimentação melhor, já que apresentam altos índices de obesidade e predisposição a doenças como o diabetes e a hipertensão.

"Quando as pessoas querem perder peso, geralmente pensam que precisam eliminar o café da manhã. Isso é um erro grave", disse González.

Segundo um estudo publicado em 2004 e citado pelo Programa Educacional dos Processadores de Leite, quanto mais tempo os hispânicos passam nos EUA, pior é a qualidade de sua alimentação. Os resultados dessa pesquisa mostraram que 64% dos entrevistados tinham eliminado o café da manhã de sua dieta após terem se mudado para o país.

FONTE: <http://www1.folha.uol.com.br/folha/ciencia/ult306u14154.shtml>