

PULAR REFEIÇÕES E JANTAR TARDE ELEVAM RISCO DE MORTE EM VÍTIMAS DE INFARTO



Pacientes com dieta irregular têm probabilidade de quatro a cinco vezes maior de morrer, diz estudo da Unesp.

Em um estudo elaborado por pesquisadores da Universidade Estadual Paulista (Unesp) com apoio da Fapesp mostrou que as pessoas que não tomam café da manhã e jantam perto da hora de dormir têm resultados piores depois de um infarto. Os resultados foram publicados no *European Journal of Preventive Cardiology*.

De acordo com dados divulgados no artigo, vítimas de infarto que tinham dieta irregular apresentaram uma probabilidade de quatro a cinco vezes maior de morrer ou de sofrer outro ataque cardíaco dentro de 30 dias após a alta hospitalar.

“Para ser considerado no estudo, o paciente tinha de manter essa prática pelo menos três vezes na semana”, disse à assessoria de imprensa da Unesp o professor Marcos Minicucci, professor da Faculdade de Medicina de Botucatu (FMB-Unesp) e coordenador do projeto.

A idade média dos pacientes avaliados foi de 60 anos e 73% eram homens. Os participantes foram questionados sobre os comportamentos alimentares na admissão em uma unidade de terapia intensiva coronariana. O hábito de não tomar café da manhã foi caracterizado como jejum completo até o almoço, excluindo bebidas, como café e água. O jantar tarde foi definido como uma refeição dentro de duas horas antes de dormir, pelo menos três vezes por semana.

O estudo envolveu pacientes com uma forma particularmente grave de ataque cardíaco chamado infarto do miocárdio com supra desnivelamento do segmento ST (STEMI). Foram avaliados 113 pacientes, entre homens e mulheres, durante um ano (agosto de 2017 a agosto de 2018).

“Ninguém entende ainda por que os hábitos de tomar café da manhã e de não jantar perto da hora de dormir são bons. A maior parte dos estudos sugere que quem tem um hábito saudável também tem outros”, disse o docente da FMB.

Estudos anteriores descobriram que as pessoas que pulam o café da manhã e jantam tarde são mais propensas a ter outros hábitos considerados não saudáveis, como tabagismo e baixos níveis de atividade física. A dieta irregular já foi associada, em outros estudos, a aumento no risco de obesidade, resistência à insulina e doença cardiovascular.

“Nossa pesquisa mostra que os dois comportamentos alimentares que investigamos são independentemente ligados com resultados mais pobres após um ataque cardíaco, mas ter um

conjunto de maus hábitos só vai piorar as coisas", disse Minicucci.

Segundo ele, quem trabalha até tarde é particularmente suscetível a um jantar tardio e, conseqüentemente, a não sentir fome pela manhã.

"Também achamos que a resposta inflamatória, o estresse oxidativo e a função endotelial podem estar envolvidos na associação entre comportamentos alimentares pouco saudáveis e desfechos cardiovasculares", acrescentou.

Neste estudo, o uso de estatinas antes da admissão hospitalar foi maior no grupo com hábitos alimentares não saudáveis e pior desfecho. *"Existem algumas controvérsias em relação aos hábitos alimentares de pacientes que usam estatinas. Nosso estudo sugere que pacientes com STEMI percebem as estatinas como um caminho alternativo aos benefícios para a saúde. Mas essas drogas devem ser um complemento para hábitos alimentares saudáveis, não um substituto", disse.*

Foto: Jorge Quadros / Unesp

<https://www.jornalpanfletus.com.br/cp3.masterix.inf.br/noticia/790/pular-refeicoes-e-jantar-tarde-elevam-risco-de-morte-em-vitimas-de-infarto-em-28/06/2026-04:41>