

DINHOA  
TRANSPARENTES  
Janº 1992

O número de refeições de uma dieta de emagrecimento interfere na sua eficácia

EMILIO PERES

CURSO DE CIENCIAS DA NUTRIÇÃO DA UNIVERSIDADE DO PORTO

19 Obesos andróides dislipidémicos não diabéticos, com idades entre 34 e 48 anos, foram submetidos durante um período máximo de 12 semanas a igual exercício físico moderado e a dieta hipocalórica de idêntica composição nutricional mas organizada segundo dois modelos diferentes: repartida por 3 ou por 6 refeições diárias.

Um e outro modelo dietético proporcionaram reduções importantes do IMC e das taxas em jejum de colesterol total e das LDL, triglicéridos, glicose e insulina. Não modificaram significativamente as taxas de HDL-Colesterol.

No entanto, a dieta repartida por 6 refeições mostrou-se bastante mais eficaz para reduzir peso e beneficiar os vários parâmetros bioquímicos considerados, do que a de 3 refeições. É altamente significativo o seu benefício para reduzir os níveis séricos de triglicéridos, colesterol total e insulina.