MINHA PAPINHA DE DESJEJUM

Valdemar W. Setzer
www.ime.usp.br/~vwsetzer
Esta versão: 17/8/26

1. Introdução

Todas as pessoas tomam café (eventualmente com leite) e comem pão no desjejum. Li em algum lugar que café não é bom para cardíacos como eu (ou melhor, sou coronariano): já tive 3,5 infartos e carrego uns ou 6 *stents* (viva as oficinas mecânicas médicas!). Além disso, gosto de não seguir costumes simplesmente porque todos seguem; isso me faz sentir mais como um indivíduo diferente de todos os outros, como cada pessoa é naturalmente. Por causa disso, desenvolvi uma papinha muito nutritiva que faço e como todas as manhãs e que descrevo abaixo. É muito possível que várias pessoas achem-na horrível, devido aos flocos de cereais crus. Mas garanto que se insistirem acabarão gostando (o gosto pode ser educado!), como eu, que adoro minha papinha. Além disso, ela é (ou espero que seja!) super saudável.

É muito importante comer bem no desjejum (como fazem os ingleses!), pois é de manhã que temos um pico de metabolismo. Além disso, o cérebro consome 20% de nossa energia, de modo que alunos que vão à escola de manhã ou pessoas que trabalham intelectualmente precisam alimentá-lo. Pesquisas mostram essa importância: O Apêndice mostra um artigo de 6/2/23 de *O Estado de São Paulo*, tradução do *The Washington Post*, citando pesquisas que mostram como é importante comer bem no desjejum (eu não disse?), inclusive do ponto de vista de sobrepeso.

Uma palavrinha a mais sobre o café. Como eu só o tomo em casos excepcionais, meu corpo não está acostumado a ele, portanto, funciona para mim como uma substância medicinal. Talvez isso aconteça com outros se deixarem de tomá-lo. Deixei de tomá-lo quando era diretor do antigo Centro de Computação Eletrônica da USP, órgão que criei em 1968, e notei que convidava toda pessoa que vinha visitar o Centro para um cafezinho na copinha. Com isso, eu tomava um monte de cafezinhos todos os dias, com o açúcar correspondente. Quando me conscientizei disso, achei que algo estava errado. Como em certas coisas eu sou meio radical, é 8 ou 88, cortei totalmente o café, e com isso o açúcar correspondente. Resultado: quando preciso guiar na estrada, levo um vidrinho de geleia, com quantidade de uma xícara, com café e um pouco de leite (para quebrar o amargo), sem açúcar, e quando começo a ficar com sono paro e tomo o café. Pois o choque é tão grande que não só o sono passa, mas preciso tomar cuidado para não guiar a 200 por hora... Agora uma palavrinha sobre o açúcar do tradicional cafezinho. O açúcar refinado (é uma substância química, com 98% de pureza) não precisa ser digerido, é imediatamente absorvido, passando para o sangue. Isso provoca a produção de insulina, para queimar o açúcar. Só que essa insulina queima todo o açúcar e ainda sobra o suficiente para dar hipoglicemia. Esta dá a sensação de fome (na verdade, falta de açúcar no sangue). Resultado: depois de 2 horas a pessoa toma mais um cafezinho para mitigar a fome. Mais um choque de açúcar e mais um choque de insulina e mais hipoglicemia... Uma sugestão é: se sentir fome entre as refeições, coma uma fruta fresca ou frutas secas (uva passa, banana passa, ameixa seca, figo seco, damasco seco, tâmara etc.). Elas precisam ser digeridas e com isso o açúcar delas penetra aos poucos no sangue, não dando o choque do açúcar refinado e da insulina para queimá-lo. Mas chega de conversa e vamos à papinha.

Veja no Apêndice um artigo de 6/2/23 de *O Estado de São Paulo*, tradução do *The Washington Post*, mostrando como é importante comer bem no desjejum (eu não disse?).

2. Ingredientes

2.1. Uma banana. Eu gosto mais da Prata, acho mais saborosa do que a comum Nanica, mas pode ser de qualquer espécie. Quem sabe ser for da Ouro, coloque 2. Ah, descascadas, obviamente...

2.2 Uma fatia de mamão (também descascada...). Aqui tenho uma recomendação. O brasileiro e talvez outros povos têm a mania de cortar mamões, melancias e melões na longitudinal. Bom, eu tenho que ser diferente, não é? Pois eu os corto na transversal. Isso tem várias vantagens. (a) Pode-se facilmente colocar um filme de plástico bem justinho da parte cortada que sobrou do mamão, para não haver oxidação; eu ainda emborco essa parte num prato, com o plástico por baixo e ponho na geladeira para cortar outra fatia no dia seguinte. (b) Se você tem um terraço ou quintal, corte a casca em pedaços de uns 4 cm, deixando um pouco do mamão em cada um, e coloque num prato desses pretos ou marrons para vasos em uma sacada ou parapeito. Os passarinhos adoram mamão! (c) Ao cortar o mamão na transversal, note uma coisa maravilhosa: os pentágonos que os mamões muitas vezes formam. Aí observe que nas pontas da fruta, em lugar de pentágonos, aparecem pentagramas ou "estrelas" com cinco raios. Ás vezes pode-se notar a forma pentagonal no corpo externo do mamão olhando-o de uma das pontas. Sempre me maravilho com as regularidades matemáticas que aparecem nas frutas e plantas – só consigo imaginar como isso se forma, se modelos regulam o seu crescimento, que se dá do interior para fora, por divisão celular. Para maiores detalhes, vejam meu livro *A matemática pode ser interessante... e linda! Espirais, Fibonacci, razão áurea, crescimento proporcional e a natureza*, da Ed. Edgard Blücher (ver as referências), e meu artigo "Crescimento e forma dos seres vivos" (ver link na bibliografia), em que discorro sobre a forma de seres vivos e como são impostas por modelos que são da natureza de nosso pensamento – por isso podemos reconhecer suas formas características.

2.3 Uma colher de mel. Eu usava uma colher de sopa, mas como meus triglicérides estão um pouco aumentados, e a ordem do senhor dos mortais (o médico) disse para eu diminuir o amido e o mel, que é quase pura glicose, passei (*sniff*, *sniff*!) a usar o correspondente a uma colher de chá (mas bem cheia...). Ah, mais uma dica: compre sempre mel cristalizado, e não líquido. O mel extraído das colmeias tem que ser filtrado ou centrifugado, para tirar os resíduos. Para isso, muitos apicultores esquentam o mel. Mas se o mel é esquentado acima de 60 °C, ele não cristaliza mais, perde uma vitalidade que tinha antes. Se comprar mel cristalizado, e quiser líquido, deixe-o no Sol. Às vezes um mel líquido acaba cristalizando com o tempo, mas ao comprar não se pode saber disso a não ser que se conheça a marca.

2.4 Oleoginosas partidas. Eu uso em geral 4 avelãs inteiras, 3 amêndoas cortadas ao meio, 2 castanhas do Pará cortadas em três pedaços cada (se forem inteiras muito grandes, uma é suficiente; se conseguir comprá-las partidas, fica mais barato), 1 noz inteira partida em pedaços grandinhos (ver mais uma dica adiante de como abrir nozes em casca, e se encontrar quebradas também fica mais barato), 3 castanhas de caju cruas cortadas ao meio (das branquinhas, sem sal; pode ser uma colher de sopa rasa delas picadinhas, chamadas de "xerém"), uma colher de sopa rasa de cada um dos seguintes: sementes de girassol cruas, de chia, de linhaça, de abóbora crua (são verdes). Não pique as oleoginosas em pedacinhos muito pequenos, pois é saudável que se sinta o gosto de cada pedaço, e se tenha que mastigá-los. Por isso não parto as avelãs, corto as amêndoas ao meio etc. Sobre as nozes: se comprar em casca é facílimo abri-las. Uma das duas extremidades tem um furinho; enfie nele uma faca pontuda, percorra a borda com a faca e em algum ponto vire-a, separando as metades. Por "noz inteira" eu quero dizer as duas metades. Se comprar as nozes descascadas ou outras oleoginosas, veja se as há quebradas, como o caso da castanha do Pará – são muito mais baratas e você vai mesmo picá-las!

2.5 Frutas secas eventualmente cortadas em pedaços. Eu uso uvas-passa sem picar, um pedaço de figo seco grande picado, ou um pequeno cortado ao meio, um damasco e uma ameixa picada. As ameixas, bananas, figos e tâmaras vêm em geral com um conservante químico para manter a umidade e não embolorarem), que dá brilho a elas, de modo que é bom lavá-las bem; idem para outras frutas secas com a mesma característica. Não corte os pedaços muito pequenos, para poder sentir o gosto de cada um.

2.6 Flocos de cereais. Eu compro saquinhos de 500 g de: aveia prensada (atenção, não se trata de flocos de aveia, que são mais industrializados), flocos de trigo, flocos de centeio, flocos de milho (sem açúcar!) e flocos de cevada. Infelizmente não são mais encontrados flocos de arroz, pois na loja disseram que carunchavam com frequência. No lugar deles compro "rice crispies", bolinhas de arroz integral. Mais infelizmente ainda, nunca achei flocos de painço (*millit* em inglês, *millet* em francês, *Hirse* em alemão), o sétimo cereal, aqui no Brasil usado em geral apenas como comida de passarinho. Sim, há 7 cereais no mundo, e esse número não é um acaso, mas essa é uma outra longa história. (O trigo sarraceno – *cacha* em russo – não é trigo e nem cereal!) Cada cereal tem substâncias diferentes. Por exemplo, a cevada tem bastante silícia, muito boa para os ossos – por isso às vezes ao cozinhar arroz colocamos junto grãos de cevadinha. O arroz deve ser integral – a película escura, onde estão quase todos os nutrientes, é polida, sobrando o cerne, o arroz branquinho que é quase só amido. Vocês pensam que a película é jogada fora? Não, ela é usada para fazer ração para porcos, por exemplo. Assim, quem come arroz branco come o que menos nutre, e o que mais nutre deixa para os porcos, eta civilização! Idem para o trigo integral e farinha integral. Voltando aos flocos, eu os tiro dos saquinhos e misturo (com uma concha) todos em uma bacia, colocando depois a mistura em recipientes – eu uso os de sorvete; dá três desses recipientes. Compro os flocos no Moinho de Pedra, Rua Francisco de Morais, 227. Chácara St Antônio, Sto. Amaro, São Paulo, SP (ver referências), do qual não sou acionista!

2.7 Um pouco de iogurte a gosto. Pode ser desnatado, que tem menos gosto. Um bom iogurte de leite integral tem gosto de creme. Nós compramos o iogurte biodinâmico (o máximo em agricultura orgânica, origem da própria) da Bio Loja Demátrioa, em garrafas de um litro, na feirinha das 5as. feiras de manhã em frente ao convento da Av. Vereador José Diniz, São Paulo. Mas se não me engano ele também é vendido em uma barraca na feira do Parque da Água Branca aos sábados pela manhã.

3. Modo de fazer

Em um prato de sopa ou equivalente, amasse a banana fresca com o mel. Coloque a fatia de mamão e pique-a em pedaços não muito pequenos, para poder sentir o seu gosto. Ajunte as oleoginosas e as frutas secas picadas (na verdade, eu as vou picando direto no prato de sopa). Cubra com uma camada fina de flocos dos cereais (grossura da camada à vontade – eu diminuí a quantidade por causa dos malditos triglicérides), ou três colheres de sopa bem cheias. Eu ainda coloco uma colher de sopa de granola (escolha a que não tiver ingredientes químicos), só para dar um gostinho. Coloque o iogurte, quantidade a gosto. Eu não coloco muito, o equivalente a ½ copinho, apenas para conseguir misturar tudo. Pronto, comece a se acostumar e você nunca mais vai querer outra coisa. Preciso forçar-me a comer uma fruta no meio da manhã pois não sinto fome até o almoço. Bem, eu tenho 1,755 m (tinha 1,80 antes de ficar bem veínho) de altura e peso 70 kg (em jejum) e faço exercícios físicos diários (alternando musculação e natação, veja meus treinos em meu *site*); aliás, nesta data tenho quase 86 anos. Acho que pessoas com maior índice de massa corporal (IMC, procurem na internet) talvez precisem de mais quantidade – ou use a minha para fazer um regime!

4. Como comer

Aproveito para dar uma dica de como comer. Deve-se mastigar bastante qualquer alimento, até ficar uma pasta na boca, pois essa é uma primeira digestão pela mistura com a saliva, e ajuda a absorção dos nutrientes. Uma regrinha simples é colocar algo na boca e em seguida pôr os talheres no prato. Do modo algum veja TV enquanto come, pois as notícias ruins, o suspense, a politicagem, a violência, a infalível agitação da mudança rápida da imagem, e o estado de sonolência que ela induz (não dá para pensar em cada imagem, pois a cada uma sucede rapidamente uma outra) prejudicam a digestão. Também não use o celular, pois ambos acabam com a vida familiar proporcionada pelo convívio da refeição, que deveria ser um momento agradável de troca de impressões. Deixe as brigas para outra hora!

Em particular, ao comer a papinha, tente sentir o gosto de cada ingrediente. Bom apetite!!!

Por favor, envie seus comentários e suas sugestões para melhorias; meu endereço de e-mail está em forma de imagem no topo de minha *home page*.

5. Referências

- Meu livro citado. Detalhes e encomendas da versão impressa ou em e-book em www.blucher.com.br/livro/detalhes/a-matematica-pode-ser-interessante-e-linda-1645 Artigo no Jornal da USP sobre ele: https://jornal.usp.br/universidade/como-a-matematica-pode-ser-interessante-e-bela/
- Meu artigo “Sobre o crescimento e forma dos seres vivos”: https://www.ime.usp.br/~vwsetzer/cresc-forma-seres-vivos.pdf
- Oleoginosas. Veja, por exemplo, www.mundoboaforma.com.br/oleaginosas-o-que-sao-beneficios-tipos-calorias-e-dicas/
- Cereais. Veja, por exemplo, https://pt.wikipedia.org/wiki/Cereal . Cuidado, nessa página soja, sorgo etc. não são cereais! Aliás, nunca comemos soja, é uma planta com proteína demais, querendo ser animal...Moinho de Pedra: http://moinhodepedrarestaurante.com.br/

6. Agradecimentos

Agradeço ao colega A.C. Bastos F° por ter solicitado os ingredientes de minha papinha, o que me levou a escrever este texto.

APÊNDICE

Do jornal *O Estado de São Paulo*, 6/2/23, p. A12 (o artigo do jornal impresso é um pouco menor)

The Washington Post

Costuma pular o café da manhã ou jantar tarde? Veja o que diz a ciência sobre a hora que você come

A maioria das pessoas sabe que o que e quanto você come tem um papel importante na saúde. Mas os cientistas estão descobrindo que quando você come também pode fazer a diferença.

Estudos mostram que, para uma saúde ideal, é melhor consumir a maior parte das calorias no início do dia e não mais tarde – por exemplo, tomando um café da manhã farto, um almoço modesto e um jantar restrito.

Devido à maneira como nosso relógio interno funciona, nossos corpos estão preparados para digerir e metabolizar os alimentos no início do dia. À medida que o dia avança, nosso metabolismo se torna menos eficiente. Estudos mostram que uma refeição consumida às 9h pode ter efeitos metabólicos muito diferentes do que a mesma refeição consumida às 21h.

Esse campo de pesquisa emergente, conhecido como crononutrição, representa uma mudança de paradigma em como os pesquisadores de nutrição pensam a alimentação e a saúde. Em vez de se concentrar apenas em nutrientes e calorias, os cientistas estão cada vez mais observando o horário das refeições e descobrindo que isso pode ter efeitos marcantes no peso, no apetite, no risco de doenças crônicas e na capacidade do corpo de queimar e armazenar gordura.

"É uma coisa para que ninguém na nutrição tinha olhado até recentemente – sempre era o que você está comendo e qual é o conteúdo energético da sua comida, os carboidratos, proteínas e gorduras", disse Marta Garaulet, professora de fisiologia e nutrição na Universidade de Murcia, na Espanha, que estuda o horário das refeições e seus efeitos na obesidade e no metabolismo.

No mundo agitado de hoje, é comum que as pessoas pulem o café da manhã e comam demais à noite, após um longo dia de trabalho. Os pesquisadores dizem que, sempre que possível, seria melhor fazer o contrário – ou pelo menos espaçar o jantar algumas horas antes da hora de dormir.

Marta Garaulet descobriu em sua pesquisa que, mesmo em sua terra natal, a Espanha, famosa por sua cultura de comer tarde, as pessoas que normalmente fazem um almoço robusto ao meio-dia e um jantar leve desenvolvem menos problemas metabólicos do que as pessoas que consomem muitas calorias à noite.

"Na Espanha, nossa principal refeição é no meio do dia, das 14h às 15h", disse ela. "Nós comemos 35 a 40 por cento de nossas calorias no meio do dia. E, mesmo que jantemos tarde, não comemos muito."

Saúde metabólica

Quando você come suas refeições é apenas um dos muitos fatores dietéticos que podem influenciar sua saúde metabólica. E para algumas pessoas, como os trabalhadores noturnos, é impossível não consumir refeições tarde da noite.

Mas, para aquelas pessoas cujos horários permitem, a pesquisa sugere que pode ser benéfico fazer sua maior refeição do dia pela manhã ou à tarde, em vez de à noite.

Em um novo estudo publicado na *Obesity Reviews*, os cientistas analisaram dados de nove ensaios clínicos rigorosos envolvendo 485 adultos. Eles descobriram que as pessoas que foram designadas a seguir dietas nas quais consumiam a maior parte das calorias no início do dia perdiam mais peso do que as pessoas que faziam o contrário. Elas também tiveram melhorias maiores no açúcar do sangue, nos níveis de colesterol e na sensibilidade à insulina, um marcador de risco de diabete.

Em outro estudo publicado no *Cell Metabolism* em outubro, os cientistas recrutaram um grupo de adultos e examinaram o que acontecia quando eles seguiam uma dieta mais diurna por seis dias. A programação incluía café da manhã às 8h, almoço ao meio-dia e jantar às 16h.

Em uma ocasião separada, eles fizeram os mesmos participantes seguirem um cronograma de alimentação mais tardio, com cada refeição adiada em quatro horas por um período de seis dias. O estudo foi pequeno, mas rigidamente controlado, envolvendo 16 pessoas que foram monitoradas de perto e mantiveram um horário estrito de sono e vigília em um ambiente de laboratório.

Os pesquisadores descobriram que, apesar de comerem os mesmos alimentos e manterem os mesmos níveis de atividade física, os participantes se sentiam significativamente mais famintos quando seguiam o horário de comer mais tarde.

Uma olhada em seus níveis hormonais mostrou o porquê: comer mais tarde fez com que seus níveis de grelina, um hormônio que aumenta o apetite, aumentassem, ao mesmo tempo em que suprimiam seus níveis de leptina, um hormônio que causa saciedade.

O estudo descobriu que comer mais tarde fez com que os participantes queimassem menos gordura e menos calorias e forçassem suas células adiposas a armazenar mais gordura.

“Para nossa surpresa, descobrimos que todos os três mecanismos foram alterados de forma consistente na direção que promove o ganho de peso”, disse Frank Scheer, autor sênior do estudo e diretor do Programa de Cronobiologia Médica da Divisão de Distúrbios do Sono e do Ciclo Circadiano no Brigham and Women’s Hospital.

Outros estudos tiveram resultados semelhantes. Em um estudo randomizado na Johns Hopkins, os cientistas descobriram que adultos jovens saudáveis queimavam menos gordura e tinham um aumento de 20% nos níveis de açúcar no sangue quando jantavam às 22h em comparação com quando eles comiam o mesmo jantar às 18h.

“Está claro que o horário das refeições é importante – não apenas o que você come, mas quando você come”, disse Jonathan Jun, professor associado de medicina da Johns Hopkins e autor do estudo. “Comer tarde deixa você menos tolerante à glicose e também faz com que seu corpo queime menos gordura do que se você comesse a mesma comida mais cedo.”

Pesquisadores descobriram que pular a refeição matinal aumenta o risco de obesidade.

Os cientistas que estudam o horário das refeições dizem que as seguintes estratégias podem ajudar você a otimizar sua saúde:

– Não pule o café da manhã. Marta Garaulet e seus colegas descobriram que pular a refeição matinal aumenta o risco de obesidade. As manhãs são quando nossos corpos estão preparados para metabolizar os alimentos. Se você geralmente não sente fome pela manhã, coma algo leve e, em seguida, faça um almoço farto. “Tente comer a maior parte das calorias durante a manhã ou à tarde, mas não à noite”, disse.

– Os carboidratos da manhã são melhores do que os do final do dia. Se você vai comer doces ou carboidratos simples, como pão, macarrão e doces, é melhor fazê-lo pela manhã ou no início da tarde, quando estamos mais sensíveis à insulina, disse Marta Garaulet.

– Tente jantar no início da noite. Comece movendo seu jantar para pelo menos uma hora antes do normal. Idealmente, você deve jantar duas a três horas antes de ir para a cama.

– Faça do jantar a menor refeição do dia. Mesmo que você não consiga jantar cedo, tente fazer do café da manhã e do almoço as maiores refeições do dia e do jantar, a menor. Se você se acostumou a comer um almoço pequeno e um jantar grandioso, troque a ordem. Você pode fazer do seu jantar uma refeição rica em vegetais para deixá-lo mais leve. “Tente transferir suas calorias para o café da manhã e o almoço”, disse Courtney Peterson, professora associada do departamento de ciências da nutrição da Universidade do Alabama em Birmingham.

– Tente controlar o horário das refeições pelo menos cinco dias por semana. Às vezes não é prático fazer um jantar menor ou mais cedo, e tudo bem. Em estudos, Peterson descobriu que as pessoas que comiam um jantar mais leve cinco dias por semana ainda obtinham benefícios, como melhor controle do açúcar no sangue e menos fadiga diária. “Não pense nisso como tudo ou nada”, disse Peterson. “Talvez em alguns dias você não consiga, porque vai comer fora com

a família. Mas, em outros dias, você vai conseguir, e isso é ótimo. É importante que você faça o que é mais prático para você."

Os cientistas descobriram vários mecanismos que explicam por que comer cedo é melhor para a saúde. Nossos corpos são mais capazes de secretar insulina, um hormônio que controla os níveis de açúcar no sangue, pela manhã.

Também tendemos a ser mais sensíveis à insulina no início do dia, o que significa que nossos músculos são mais capazes de absorver e utilizar a glicose da corrente sanguínea. Mas, conforme o dia avança, ficamos cada vez menos sensíveis à insulina. À noite, as células beta do pâncreas que produzem insulina se tornam mais lentas e menos responsivas às elevações de açúcar no sangue.

Outro fator importante é a lipase sensível a hormônios, uma enzima que libera gordura de nossas células adiposas. Essa enzima é tipicamente mais ativa à noite, então pode fornecer energia ao nosso corpo para manter nossos órgãos funcionando enquanto dormimos.

Mas Marta Garaulet descobriu que comer tarde da noite suprime essa enzima – essencialmente impedindo o corpo de queimar gordura. "Vemos uma grande diferença entre as pessoas que jantam, por exemplo, quatro horas antes de ir para a cama", disse ela, "e aquelas que jantam cerca de uma hora antes de ir para a cama".

Tradução de Renato Prelorentzou