

# 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://jornalpanfletus.com.br/noticia/790/pular-refeicoes-e-jantar-tarde-elevam-risco-de-morte-em-vitimas-de-infarto> em 30/05/2026 16:10