

HÁBITO DE INGERIR LÍQUIDO DURANTE A REFEIÇÃO E POSSÍVEIS MALEFÍCIOS ASSOCIADOS: UMA REVISÃO DE LITERATURA

ALICE KÜNZGEN SCHEER¹; CLÉDIA SILVEIRA FLORES DA SILVA²; AMANDA BARBOSA ATRIB³; MARCELLO DE SOUZA ALVES⁴; CARLOS CASTILHO DE BARROS⁵

¹Universidade Federal de Pelotas – alicekunzgen@gmail.com

²Universidade Federal de Pelotas – clediajag@gmail.com

³Universidade Federal de Pelotas – amanda_b_atrib@hotmail.com

⁴Universidade Federal de Pelotas – alvesmarcello420@gmail.com

⁵Universidade Federal de Pelotas – barrosccpel@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

Sabe-se que o consumo de água é de suma importância para manter a hidratação e consequentemente o bom funcionamento do organismo, sendo sua ingestão essencial a saúde (BENELAM; WYNEES, 2010). Contudo, muitas pessoas questionam se a ingestão de água durante as refeições é contraindicada. Alguns documentos que servem como manual para os profissionais da saúde, como é o caso do Desmistificando Dúvidas sobre Alimentação e Nutrição, traz informações sobre a ingestão de líquidos durante a refeição, o qual recomenda evitar esse tipo de prática. Muitos profissionais da saúde, especialmente nutricionistas recomendam a não ingestão de líquidos durante as refeições (BIZERRA, 2019; MACHADO, 2020; ZANIN, 2021). Porém se observa que este é um hábito que a maioria das pessoas possuem. Alguns estudos que avaliaram os padrões de consumo de líquidos ao dia encontraram em alguns casos, que a ingestão ao longo do dia pode inclusive ser maior durante as refeições, pois foi durante essa parte do dia em que as pessoas ingeriram mais líquidos (ALTABA et al., 2021; MORIN et al., 2018).

Mesmo assim, há constantes recomendações sobre não consumir ou evitar ingerir líquidos durante as refeições, principalmente em cartazes e manuais para profissionais da saúde. No entanto, falta embasamento científico sobre esse tema. O presente trabalho visa revisar a literatura com relação à existência de uma contraindicação ou recomendação de evitar beber líquidos durante a refeição.

2. METODOLOGIA

Este trabalho se trata de uma revisão de literatura, realizada através da base de dados PubMed, a qual foi escolhida por abranger uma imensa literatura referente à área da saúde. A busca se deu no idioma inglês com o seguinte algoritmo de busca: (fluids[Title] OR water[Title] OR juice[Title] OR drinking[Title] OR beverages[Title]) AND (digestion[Title/Abstract]).

Através da ferramenta construtor de pesquisa avançada PubMed, foi possível obter um rastreamento pelo título e resumo, e ajustado com os termos “OR” e “AND”. Foi utilizado o filtro de espécies, sendo escolhido apenas a espécie humana. Para a seleção dos artigos científicos os critérios de inclusão foram estudos experimentais e do tipo caso-controle, realizados com humanos. Como parâmetros de exclusão,

foram descartados aqueles realizados em animais, experimentos in vitro, estudos que falavam exclusivamente sobre álcool e os que não foram pertinentes com o tema. A busca resultou em 295 artigos, compreendendo o período de 1950 até 11 de fevereiro de 2022. Destes 295, 281 foram descartados pelos critérios de exclusão. Restaram 14 para leitura completa. Desses 14, 10 foram descartados pois não responderam ao objetivo do nosso trabalho. Então, ficaram 4 para fazer parte da revisão. Foi realizada uma busca ativa nas referências dos artigos que contemplaram os critérios de inclusão e dos descartados para que pudessem ser encontrados mais estudos para fazer parte da revisão, sendo assim, mais 4 foram adicionados. Utilizou-se também como referência o material de apoio destinado aos profissionais da saúde desenvolvido pelo Ministério da Saúde juntamente com a Universidade Federal de Minas Gerais, e realizada uma busca em suas respectivas referências, com isso houve a adição de mais 4 estudos. Finalmente, foram utilizadas 13 referências para a realização desta revisão.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A ingestão de líquidos durante as refeições é um hábito bastante presente na vida das pessoas, sendo assim, um tema relevante para ser pesquisado e consequentemente trazer informações que possam auxiliar nas recomendações nutricionais a cerca desse hábito. O intuito dessa revisão foi encontrar estudos de caso controle, o qual fornecesse uma refeição juntamente com um líquido e que avaliassem saciedade, digestibilidade, consumo de energia, distúrbios digestivos, ou qualquer resultado que indicasse a não ingestão de líquidos durante as refeições. No entanto, a busca na literatura nos trouxe várias abordagens diferentes a respeito desse tema.

Dentre os avaliados, foram encontrados estudos que focalizaram em analisar a resposta glicêmica por exemplo, comparando ingesta de diferentes bebidas com um alimento. Freitas et al., em seu estudo, testaram o impacto do chá preto e do suco de limão na resposta glicêmica ao pão e observaram que, o consumo de pão com suco de limão promoveu um atraso e redução da concentração máxima de glicose no sangue pós-prandial.

A biodisponibilidade também pode ser alterada ao haver o hábito de ingerir líquidos durante as refeições, Sabatier et al., analisaram a biodisponibilidade de magnésio a partir da água mineral rica em magnésio quando consumida sozinha ou simultaneamente com a refeição. Quando a água mineral foi ingerida com essa refeição, a absorção e retenção de magnésio foram maiores do que apenas o consumo de água mineral de forma isolada. Com esse resultado o estudo recomendou que a água mineral rica em magnésio seja consumida com refeições, a fim de aumentar a biodisponibilidade de magnésio.

Rolls et al., mostraram que a ingestão energética pode não ser diminuída ao beber grandes quantidades de água em uma refeição. Em seu estudo compararam a água incorporada em um alimento com a água servida com o alimento para analisar a saciedade. As participantes receberam pré-cargas antes do almoço, que consistiam em caçarola de arroz de frango, caçarola de arroz de frango servida com um copo de água (356 ml) ou sopa de arroz de frango (a qual continha os mesmos ingredientes da caçarola servida com água), e então compararam a ingestão de energia posteriormente. Foi observado que elas consumiram menos energia quando consumido a sopa, e não quando consumido a caçarola com ou sem água, ou seja, quando a água é incorporada em um alimento existe uma redução na

ingestão de energia, mas quando a água é servida como bebida com um alimento não existe tal efeito.

Lapalainen et al., pensando também em saciedade, dirigiram seu estudo para analisar a ingestão de água com uma refeição. Estudo que foi realizado com mulheres, as quais tomaram três cafés da manhã com dois copos extras de água e três cafés da manhã semelhantes sem água durante os dias de estudo. Ao final, verificaram que a saciedade foi maior durante a refeição com água, mas que esse efeito não se manteve após a refeição.

Uma pesquisa realizada com mulheres, as quais almoçaram com a ingestão de bebidas que poderia ser 360 ml de água, de refrigerante diet/normal, de suco de laranja ou leite, foi comparado também com a refeição sem a ingestão de bebidas e viram que apenas o conteúdo energético da bebida é responsável pela maior ingesta de energia, e não o fato do líquido ser o responsável (VALLE; ROE; ROLLS, 2005).

Pouderoux et al., analisaram o esvaziamento gástrico de uma refeição referente ao consumo de água carbonatada. Os alimentos sólidos foram consumidos primeiro, em seguida o suco e após a água foi ingerida gradualmente. Ao final, foi descoberto que a água carbonatada não afetou o esvaziamento gástrico da refeição, tal descoberta corrobora com o estudo de Cuomo et al., que observou que bebidas adoçadas ou bebidas adicionadas de dióxido de carbono não influenciam o esvaziamento gástrico de uma refeição.

Por fim, o estudo de Wierik et al., descreveu o impacto da ingestão de água na resposta pós-prandial da gastrina, pois a liberação de gastrina está relacionada também com a distensão gástrica. Foi oferecido cerca de 400 ml de água mineral juntamente com uma janta, a qual não mencionaram os alimentos, deram dois copos antes e dois durante o jantar, e não constaram nenhum efeito da água junto a uma refeição em relação a secreção desse hormônio.

4. CONCLUSÕES

O presente estudo não encontrou nenhum artigo que recomendasse que não se possa ingerir líquidos durante a refeição, e não foi visto nenhum efeito negativo sobre essa prática. A literatura ainda é escassa em relação a esse tema, fazendo-se necessária a elaboração de novos estudos que analisem diretamente o consumo com o não consumo de líquidos durante uma refeição. Por fim, não foi encontrado estudos que corroboram com a recomendação de evitar ingerir líquidos durante as refeições.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BENELAM, B.; WYNESS, L. Hydration and health: a review. **Nutr Bull.** Reino Unido, 2010;35(1): 3-25.

BIZERRA, MV. **O consumo de água durante as refeições.** Goiania: Hospital do Rim; 2020. Disponível em: <https://hospitalhr.com.br/o-consumo-de-agua-durante-asrefeicoes/>.

CUOMO R, SAVARESE MF, SARNELLIG, VOLLONO G, ROCCO A, COCCOLI P, et al. **Sweetened carbonated drinks do not alter upper digestive tract physiology in healthy subjects.** **Neurogastroenterol Motil.** 2008;20(7):780-789.

DELLAVALLE DM, ROE LS, ROLLS BJ. **Does the consumption of caloric and non-caloric beverages with a meal affect energy intake?** *Appetite*. 2005;44(2):187-193.

FREITAS D, BOUE F, BENALLAOUAM, AIRINEI G, BENAMOUZIG R, Le, FEUNTEUN, S. Lemon juice, but not tea, reduces the glycemic response to bread in healthy volunteers: a randomized crossover trial. *Eur J Nutr*. 2021;60(1):113-122.

IGLESIA-ALTABA, I; MIGUEL-BERGES; MORIN, C; MORENO-AZNAR, LA. Are Spanish children drinking enough and healthily? An update of the Liq.in7 cross-sectional survey in children and adolescents. *Nutr Hosp*. 2021;38(3):446-457.

LAPPALAINEN R, MENNEN L, VAN WEERT L, MYKKÄNEN H. Drinking water with a meal: a simple method of coping with feelings of hunger, satiety and desire to eat. *Eur J Clin Nutr*. 1993;47(11):815-819.

MACHADO, T. **Beber durante a refeição faz mal? Nutricionista explica mitos e verdades.** Instituto de Longevidade MAG; 2020. Disponível em: <https://institutodelongevidademag.org/longevidadesaude/alimentacao/beberdurante-a-refeicao-faz-mal>.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Líquidos durante as refeições. **Desmistificando dúvidas sobre alimentação e nutrição: material de apoio para profissionais de saúde.** Brasília: Ministério da Saúde; 2016. Cap.2, p. 47-48.

MORIN, C.; GANDY, J.; MORENO, L. A; KAVOURAS, S. A.; MARTINEZ, H.; SALAS-SALVADÓ, J.; GUELINCKX, I. A comparison of drinking behavior using a harmonized methodology (Liq.In 7) in six countries. *European Journal of Nutrition*, v. 57, n. 3, p. 101-112, 2018.

Pouderoux P, Friedman N, Shirazi P, Ringelstein JG, Keshavarzian A. Effect of carbonated water on gastric emptying and intragastric meal distribution. *Dig Dis Sci*. 1997;42(1):34-39.

ROLLS BJ, BELL EA, THORWARTML. Water incorporated into a food but not served with a food decreases energy intake in lean women. *Am J Clin Nutr*. 1999;70(4):448-455.

WIERIK E, VEENSTRA J, SCHAAFSMA G. **Do alcoholic beverages have an additional effect on the postprandial gastrin response in humans?** *Alcohol*. 1991;26(2):121-124.

ZANIN, T. **Beber água na refeição realmente engorda?** Tua Saúde - Revista Eletrônica; 2021. Disponível em: <https://www.tuasaude.com/beber-durante-asrefeicoes-faz-mal/>.