

## Compromisso “Ter tempo para tomar o pequeno-almoço”

### O pequeno-almoço é a refeição mais importante do dia – mas muitas vezes fica esquecido nas nossas vidas

As famílias europeias, muitas vezes com estilos de vida agitados com deslocações, trabalho e compromissos domésticos, ficam com muito pouco tempo para se concentrarem na dieta, exercício físico e os hábitos alimentares da família.

Desde de cada família até à sociedade em geral, estamos a começar a testemunhar o impacto desta mudança. Embora os europeus estejam na generalidade a ter uma vida mais longa, as doenças não-transmissíveis estão a aumentar e também as desigualdades na saúde entre os cidadãos da União Europeia como um todo.

Uma das formas mais simples e eficazes de melhorar a saúde e bem-estar é garantir que os europeus tomam pequeno-almoço todos os dias. Para além da influência sobre o bem-estar diário, a investigação demonstra que a ingestão de pequeno-almoço contribui para a qualidade diária da dieta, para o equilíbrio do metabolismo e um melhor desempenho cognitivo durante o dia, e que ambos têm efeitos de curto e longo prazo benéficos para a saúde. A investigação demonstra que o consumo de pequeno-almoço diário está associado com comportamentos de vida saudáveis, enquanto que o seu não consumo está associado com comportamentos de vida pouco saudáveis<sup>1</sup>. Comer o pequeno-almoço pode ser, portanto, uma forma simples de melhorar a nutrição diária, promovendo hábitos alimentares saudáveis, e prevendo contra desigualdades na saúde.

Dados compilados pela Organização Mundial de Saúde (OMS) mostram que falhar o pequeno-almoço tornou-se cada vez mais recorrente entre crianças e adolescentes<sup>2</sup>. Apenas cerca de metade de todas as crianças comem o pequeno-almoço com regularidade em alguns países (Áustria, República Checa, Grécia, Hungria, Malta, Roménia, Eslováquia e Eslovénia), e em toda a Europa esta prática é comum entre adolescentes, especialmente meninas, adolescentes mais velhos e aqueles provenientes de famílias desfavorecidas<sup>3</sup>.

Apesar dos benefícios óbvios para a saúde do consumo regular de pequeno-almoço antes do trabalho ou da escola, muito poucos países europeus encorajam ativamente os seus cidadãos a ter uma refeição matinal. Na verdade, embora todos os Estados-Membros da UE encorajem o consumo regular de frutas e legumes, a mensagem para o consumo de pequeno-almoço surge apenas numa pequena parte dos programas alimentares de alguns países europeus, enquanto muitos não mencionam de todo uma refeição saudável de manhã.

É por isso que os membros da companhia "*Breakfast is Best*" (BIB)<sup>4</sup> decidiram lançar o Dia Europeu do Pequeno-almoço, de forma a aumentar a sensibilização de todos os europeus para os benefícios do pequeno-almoço, também apoiados a nível nacional.

Juntos, os membros do BIB, e uma vasta gama de apoiantes, solicitam que os líderes europeus coloquem o pequeno-almoço no centro das campanhas de promoção de saúde pública e encorajem os europeus a “**Make Time for Breakfast**”, como um passo significativo, mas exequível para a realização de estilos de vida saudáveis.

---

<sup>1</sup> Ver Vereecken C. Breakfast consumption and its socio-demographic and lifestyle correlates in schoolchildren in 41 countries participating in the HBSC study Int J. Public Health 54 (2009) S180-S190

<sup>2</sup> Dados compilados pela OMS do questionário de 2006 da Health Behaviour of School Age Children. Novos dados serão publicados na Primavera de 2012.

<sup>3</sup> Ver Vereecken C. Breakfast consumption and its socio-demographic and lifestyle correlates in schoolchildren in 41 countries participating in the HBSC study Int J. Public Health 54 (2009) S180-S190

<sup>4</sup> Um grupo multissetorial que representa: a Associação Europeia de Professores, a Federação Europeia das Associações de Dietistas, o Club Européen des Diététiciens de l'Enfance e a Associação Médica Europeia, juntamente com a Associação Europeia de Cereais de Pequeno-almoço. *Breakfast is Best* é uma campanha baseada na ciência que promove os benefícios para a saúde de comer o pequeno-almoço.

## **Compromisso 'Ter tempo para tomar o pequeno-almoço'**

Junte-se a nós na assinatura do Compromisso Europeu para o Pequeno-almoço. Ao assinar este compromisso, você está a associar-se a outros indivíduos, organizações não-governamentais e partes interessadas em toda a Europa no apoio ao **"Make Time for Breakfast"** e manifestando o seu compromisso em ajudar a promover os benefícios do pequeno-almoço para a saúde a nível local, nacional e europeu.

**Através da assinatura do Compromisso Europeu para o Pequeno-almoço, concorda que:**

- O pequeno-almoço é a refeição mais importante do dia
- Pretende **"Make Time for Breakfast"** todos os dias
- Pretende ser um **Embaixador para o Pequeno-almoço** em casa, no escritório e na comunidade

**Como indivíduo, grupo ou associação, apoia também, a nível europeu e nacional, os seguintes objetivos políticos:**

- O objetivo a longo prazo de assegurar que **até 2020 todos os países da UE incluam a importância de tomar o pequeno-almoço nas suas políticas de nutrição e monitorizar o consumo de pequeno-almoço como um indicador chave de saúde.**
- Ter o lema **"Comer pequeno-almoço todos os dias"** adicionado ao **aconselhamento nutricional standard**, e incluir a importância do pequeno-almoço nos **currículos escolares e iniciativas de saúde no emprego.**
- Certificar-se que a **"Estratégia 2020 para a Saúde"**, do **Comité Regional da Europa da Organização Mundial da Saúde, e ações da União Europeia sobre as desigualdades em saúde** refletem a importância de tomar pequeno-almoço nos resultados a longo prazo para a saúde.