

Segunda-Feira, 12 de Janeiro de 2026

Confira 10 alimentos que aumentam a saciedade

É essencial atenção na hora da escolha dos alimentos Isso porque, quando nos alimentamos, o corpo ativa uma série de mecanismos físicos e hormonais que sinalizam ao cérebro que estamos saciados

Sentir saciedade após uma refeição pode fazer grande diferença no controle do peso, na disposição diária e até na relação com a comida. Para tanto, é essencial atenção na hora da escolha dos alimentos. Isso porque, quando nos alimentamos, o corpo ativa uma série de mecanismos físicos e hormonais que sinalizam ao cérebro que estamos saciados. O estômago se distende, hormônios como o GLP-1 e o PYY são liberados e o processo de digestão é iniciado.

Proteínas, fibras e alimentos com alto teor de água são os principais aliados da saciedade. Por outro lado, os produtos ultraprocessados — ricos em açúcares, gorduras ruins e com pouco volume — tendem a ser rapidamente digeridos, fazendo com que a fome retorne mais rápido.

“Estudos mostram que as proteínas oferecem maior saciedade. Quando incluímos no prato alimentos que demoram mais para serem digeridos, conseguimos estender o período entre uma refeição e outra, o que ajuda a estabilizar o apetite”, explica o Prof. Dr. Durval Ribas Filho, nutrólogo, presidente da Associação Brasileira de Nutrologia (ABRAN) e Fellow da Obesity Society (FTOS – USA).

A seguir, o médico lista 10 alimentos que ajudam a prolongar a saciedade. Confira!

1. Ovo

O ovo é um alimento que ajuda a aumentar a saciedade porque é rico em proteína de alta qualidade.

2. Aveia

A aveia é fonte de fibras solúveis, que formam um gel no estômago e retardam a digestão, ajudando na saciedade.

3. Brócolis e vegetais crucíferos

O brócolis, assim como outros vegetais crucíferos, tem alta concentração de fibras e água, que aumentam o volume da refeição sem elevar as calorias.

4. Maçã

A maçã é fonte de fibras e tem textura que exige mastigação, favorecendo a saciedade.

5. Peixes

Os peixes, como salmão, atum e tilápia, são proteínas magras de alta qualidade, ajudando a manter a saciedade. Além disso, o salmão, em especial, é fonte de ômega 3.

6. Feijão, lentilha e grão-de-bico

As leguminosas, como feijão, lentilha e grão-de-bico, são fontes de proteína vegetal e fibras solúveis que ajudam a aumentar a saciedade.

7. Batata cozida

Apesar da fama, a batata é altamente saciante quando preparada sem fritura.

8. Iogurte natural

O iogurte natural, preferencialmente do tipo grego, é rico em proteína e baixo índice glicêmico, o que ajuda a manter a saciedade.

9. Oleaginosas

As oleaginosas, como castanhas, nozes, amêndoas, são fontes de gorduras boas e fibras, ajudando a retardar a fome.

10. Arroz integral ou quinoa

Grãos integrais, como arroz e quinoa, têm digestão mais lenta e mais fibras, o que ajuda a reduzir a fome e melhorar a saciedade.

Cuidado com a alimentação para mais saciedade

É possível se alimentar de maneira equilibrada e saudável, reduzindo a fome. “Aumentar a saciedade não é sobre comer mais, mas sobre comer melhor. Com escolhas certas e mastigando bem e vagarosamente, é possível manter o apetite sob controle, evitando beliscos fora de hora e promovendo uma relação mais equilibrada com a comida”, finaliza o Prof. Dr. Durval Ribas Filho.

estadão conteúdo

leia ja .com