

MUN



Foto: reprodução

Regimes da moda propõem restrições quanto à ingestão de carboidratos

NUTRIÇÃO

Pouco carboidrato, muita controvérsia

As redes sociais e outras plataformas virtuais criaram um novo panorama no mundo da alimentação, constituindo-se em importante canal onde as pessoas buscam e trocam informações sobre dietas, especialmente aquelas com finalidade de emagrecimento. Assim, ao longo do tempo, uma ou outra torna-se a dieta da moda, independentemente de ter algum tipo de embasamento científico. Perder peso, ficar em forma e afugentar o risco de doenças crônicas

(como as cardiovasculares, câncer, diabetes etc.) – tudo isso sem passar fome! Essas são algumas promessas feitas a quem adere à chamada alimentação *low carb*. O termo, derivado do inglês, se refere a uma gama de tipos de regime alimentar em que a recomendação é aumentar o consumo de proteínas e lipídios e diminuir radicalmente a ingestão de carboidratos. Dietas desse tipo começaram a ganhar notoriedade na década de 1990. Alguns de seus primeiros proponentes foram médicos e pesquisadores, como os norte-americanos Robert Atkins e Barry Sears, que, no prazo de alguns anos, passaram a ser considerados verdadeiras celebridades, com farta participação em programas de TV e vendendo muitos livros.

São muitos os tipos de dietas *low carb*, entre elas a dieta Atkins, a cetogênica e a dieta da zona – cada uma propondo restrições específicas quanto à ingestão de carboidratos (algumas são mais severas, outras mais brandas). Tecnicamente, em publicações científicas, utiliza-se a sigla HPLC (do inglês: *high-protein, low-carbohydrate* ou alta proteína, baixo carboidrato) para se referir a regimes alimentares desse tipo.

Uma modalidade que tem chamado a atenção é a chamada dieta *paleo*, que se baseia na premissa de que nosso organismo está evolutivamente adaptado para o período

Paleolítico e, por isso, deveríamos nos alimentar como os caçadores-coletores que viveram há 100 mil anos, ou seja, com muita carne e peixes e evitando alimentos inseridos mais recentemente na alimentação humana, como leguminosas, cereais e laticínios. A despeito dessa proposição (de que seríamos basicamente carnívoros), na história evolutiva humana é sabido que era difícil obter a carne em boa parte do ano e que a maioria dos grupos humanos consumia, dada a maior disponibilidade, vegetais – e carboidratos – em larga medida.

EMAGRECIMENTO E SAÚDE A despeito de sua popularidade, essas dietas são alvo de polêmica e divergência no meio acadêmico. Segundo Geraldo Thedei Júnior, biólogo, nutricionista e professor da Universidade de Uberaba (Uniube), as dietas de restrição de carboidratos de fato geram redução do peso em um período curto de tempo, mas há efeitos no organismo que podem não valer o esforço da restrição alimentar. “Esse tipo de alimentação ‘força’ o uso das proteínas do organismo para a ‘fabricação’ de glicose, fazendo com que sua função essencial (nos músculos, sangue etc.) seja prejudicada”, diz o biólogo. Ele orientou um trabalho, publicado em 2011, na *Revista de Nutrição da Puccamp* (vol. 24, nº 4), em que ratos foram



Notícias do Mundo

submetidos a dietas que continham carboidratos, proteínas e gorduras saturadas em proporções similares às indicadas em dietas *low carb*. De acordo com os resultados obtidos, os ratos não só não emagreceram como ganharam mais peso que os do grupo controle, composto por animais alimentados com níveis padrão de carboidratos. A alimentação com altos níveis de proteína e gordura gerou ainda maior prevalência de esteatose hepática (acúmulo de gordura no fígado) e variações em parâmetros bioquímicos – o que representa uma piora nas condições de saúde. “Os ratos tiveram aumento de peso e de gordura visceral, ficaram diabéticos e tiveram aumento do nível de triglicérides. O único benefício foi o aumento do HDL (o chamado colesterol bom)”, explica.

Para Marciane Milanski, nutricionista e docente da Faculdade de Ciências Aplicadas da Universidade Estadual de Campinas (FCA/Unicamp), “assim como em toda restrição de nutrientes, uma dieta que limita extremamente a ingestão de carboidratos pode ser prejudicial para a saúde, especialmente se adotada por um longo período de tempo”. A pesquisadora alerta que a falta de carboidratos na alimentação de quem segue uma dieta do tipo *low carb* pode causar confusão mental, alterações no nível de consciência e dificuldade de concentra-



Foto: reprodução

Dietas *low carb* recomendam a ingestão de proteínas e lipídios

ção no trabalho, além de cansaço e fraqueza, que afetam a qualidade de vida do indivíduo.

Ao mesmo tempo em que suprime os carboidratos, o cardápio *low carb* possui grande quantidade de gorduras saturadas de origem animal, um aspecto que também é alvo de críticas de especialistas em nutrição. “A restrição de ácidos graxos saturados na dieta tem amplo respaldo científico e é recomendada pelos principais órgãos relacionados à nutrição do Brasil e do mundo”, e continua, “artigos científicos, que acompanharam milhares de pessoas por décadas, têm mostrado uma diminuição na taxa de mortalidade por doenças cardiovasculares derivada da substituição de gorduras saturadas por poli e monoinsaturadas”, afirma Milanski. Ainda segundo ela, o consumo excessivo de proteína é especialmente contraindicado em pessoas que apresentam riscos de desenvolvimento de doença renal crônica.

DESEDUCAÇÃO ALIMENTAR Para The-dei Jr., os regimes que restringem muito os carboidratos, mas são especialmente permissivos quanto ao consumo de carnes vermelhas, gordura animal, bacon, embutidos etc. são “dietas de deseducação alimentar”. Em sua opinião, não faz sentido comparar essas dietas com a forma de alimentação dos nossos avós que matavam um porco e usavam sua banha para cozinhar. “Eles consumiam essa quantidade de gordura em um mês, não em uma semana!”. O biólogo lembra, no entanto, que existem situações específicas em que uma dieta restrita em carboidratos pode ser necessária. “Tem certos tipos de epilepsia refratária que não respondem aos medicamentos existentes e, nesses casos, uma dieta cetogênica tem efeito positivo. Também há estudos desse efeito em outras doenças neurológicas”, pontua.

É consenso entre boa parte dos especialistas que o que faz o indivíduo perder peso é alcançar um balanço energético negativo, ou seja, comer menos e gastar mais calorias. Se há o acompanhamento de uma equipe multiprofissional os resultados obtidos – de maneira lenta e gradual – têm grande chance de serem consistentes. Nesse assunto, como resume Milanski, “não existe milagre”.

Gustavo Almeida