

DIETA CETOGÊNICA: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Maria Eduarda Gonçalves Ramon^a, Liziane Bertotti Crippa^{a*}, Fernanda Pezzi^{a*}

a) Curso de Nutrição da Faculdade da Serra Gaúcha – FSG.

*Autor correspondente (orientador)

*Liziane Bertotti Crippa, *Fernanda Pezzi, endereço: Rua Os
Dezoito do Forte, 2366
Caxias do Sul - RS - CEP: 95020-472

Palavras-chave:

Gordura. Dieta cetogênica.
Emagrecimento.

INTRODUÇÃO: A orientação dietética constitui uma das principais formas de tratamento para a obesidade. Algumas dietas são chamadas “dietas da moda” por serem difundidas pela mídia e prometerem perda rápida e fácil de massa corporal. Com isso, atraem vários seguidores em busca de uma massa corporal adequada (NUNES et al., 1998). Dentre as dietas da moda, podemos citar a dieta cetogênica (DC), cuja composição consiste em uma dieta hipoglicídica, hiperproteica e hiperlipídica, ou seja, baixa ingestão de carboidratos, média a alta ingestão de proteínas e alta ingestão de gorduras. Existem sugestões de que uma dieta rica em gordura pode ser mais eficiente do que uma dieta rica em carboidratos (PI-SUNYER, 1982). A DC contribui para o emagrecimento pois ao reduzir bruscamente a ingestão de carboidratos o corpo fica sem a sua principal fonte de energia, e então busca outro meio de obter a mesma, usando a reserva lipídica do organismo, havendo assim a perda de massa corporal. O Ministério da Saúde e várias sociedades médicas recomendam que a população adote dietas ou planos alimentares pobres em gordura e proteína e ricas em carboidratos, com o objetivo de perder massa corporal e reduzir o risco de doenças cardiovasculares. Apesar dessa orientação, é grande a influência dos livros populares que defendem a estratégia oposta: dar preferência a uma dieta hiperproteica, rica em alimentos de origem animal e reduzir o consumo de carboidratos. No entanto, como a gordura animal pode aumentar os níveis de colesterol e de triglicérides, essas dietas costumam ser consideradas pouco saudáveis pela maioria dos profissionais da saúde (VARELLA, 2011). Supõe-se que a perda de massa corporal associada a DC deve-se a utilização das reservas de glicogênio encontrada nos músculos por conta da restrição de carboidratos na dieta. Em curto prazo, as dietas

cetogênicas, causam maior perda de água do que de gordura corporal. As dietas escassas em carboidratos e ricas em gorduras, especialmente saturadas em colesterol, são também ricas em proteínas animais e deficientes em vitaminas A, B6 e E, folato, cálcio, magnésio, ferro, potássio e fibras (ABESO, 2016). A gordura saturada colabora com o armazenamento e produção de energia. Esse tipo de gordura possui tendência a se depositar nos tecidos do corpo humano, de forma subcutânea, podendo causar obesidade e arteriosclerose. Não existem sintomas de carência associados a gordura saturada, pois essa gordura não é necessária para o nosso organismo, portanto, quanto menor a ingestão, melhor. Evidências colhidas recentemente mostram que a substituição de gordura saturada por carboidratos simples pode ter grande impacto no aumento do risco de doença cardiovascular e diabetes (I DIRETRIZ SOBRE O CONSUMO DE GORDURAS E SAÚDE CARDIOVASCULAR, 2013). A DC, por sua vez, recomenda a ingestão em torno de 90% da sua energia em forma de gordura, principalmente a de origem animal, como a da carne vermelha. Associa-se a esta conduta alimentar problemas cardíacos e de colesterol, contudo, não há estudos científicos específicos que comprovem as suposições até o momento. **OBJETIVOS:** Este artigo de revisão tem por objetivo discutir sobre a DC, seus efeitos para o corpo a médio e longo prazos, e o excesso de consumo de gordura saturada. **MATERIAL E MÉTODOS:** Este trabalho foi executado com base na revisão bibliográfica de diversos periódicos científicos que continham artigos relacionados ao tema da Dieta Cetogênica. Os meios utilizados para o levantamento de dados foram às bases científicas: SCIELO (Scientific Electronic Library Online), Pubmed e Google acadêmico. **RESULTADOS E DISCUSSÕES:** A dieta cetogênica tem se demonstrado eficaz para a perda de massa corporal em curtos períodos de tempo. Alguns estudos na literatura demonstram efeitos benéficos na utilização de dietas restritas em carboidratos, no entanto não existe nenhuma recomendação estabelecida para tal prescrição (MOURA, 2015). Portanto, um plano alimentar balanceado convencional aparenta continuar sendo a forma mais segura para um tratamento dietético. **CONCLUSÕES:** Estudos sobre os efeitos da dieta cetogênica a longo prazo devem ser realizados para que haja melhor entendimento sobre o impacto que a mesma pode provocar no organismo humano.

REFERÊNCIAS:

ABESO, Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e Síndrome Metabólica. **Diretrizes brasileiras de obesidade.** Higienópolis, São Paulo, 2016.

ARQUIVOS BRASILEIROS DE CARDIOLOGIA. **I Diretriz sobre o consumo de gorduras e saúde cardiovascular.** Arq. Bras. Cardiol. vol.100 no.1 supl.3 São Paulo Jan. 2013

NUNES, M. A. et al. **Transtornos alimentares e obesidade.** Porto Alegre: Artes Médicas, 215p. 1998.

PI-SUNYER. **Dietary Practices in Obesity.** Bull N Y Acad Med. v58, n3. 1982.

VARELLA, D. **Dietas pobres em açúcares e o risco de doenças cardíacas.** Disponível em: <<https://drauziovarella.com.br/drauzio/artigos/dietas-pobres-em-acucares/>>. Acesso em 3 mai. 2017.