

ANÁLISE PRELIMINAR DE MATERIAIS DISPONÍVEIS NA INTERNET SOBRE DIETAS LOW CARB

Angélica Tartaroti^a, Cassiane Kellermann Alves^a, Patricia Rech^a, Ana Paula Cioato^a, Débora Furtado^a, Gabriela Mognon^a, Roberta Bristot Silvestrin^{a*}

a) FSG Centro Universitário

*Autor correspondente (Orientador)

Roberta B. Silvestrin, endereço: Rua Os Dezoito do Forte, 2366 -
Caxias do Sul - RS - CEP: 95020-472

Palavras-chave:

Dieta. *Low carb*. Emagrecimento

INTRODUÇÃO: Dietas com baixo teor de carboidratos ou *Low Carb diet* são aquelas onde há ingestão de menos de 200g de carboidrato por dia, usualmente entre 50 e 150g por dia ou abaixo de 40% da energia advinda do carboidrato. Somada ao aumento da ingestão de proteínas e gorduras, esse tipo de dieta leva à diminuição da secreção de insulina e maior oxidação de gorduras (CORDEIRO et al, 2017). As diferentes dietas restritivas em carboidratos são intervenções nutricionais estratégicas que se destacam como as mais populares hoje em dia (RAPOSO et al, 2006). O princípio da aplicação da dieta pobre em carboidrato fundamenta-se no fato de que havendo uma grande restrição de carboidratos, haverá início de cetose e oxidação lipídica, causando um efeito de saciedade e um aumento do gasto energético, fatores que devem promover um balanço energético negativo e consequente perda de peso (BREHM et al, 2003). O fenômeno da globalização, impulsionado pelo o avanço das tecnologias da informação, vem sendo acompanhado da disseminação de referenciais culturais. Nesse contexto, o crescimento das mídias sociais tem determinado uma necessidade de adaptação social às novas demandas comportamentais (DANTAS, 2011). Dentre essas demandas está a forte e constante preocupação dos indivíduos com a apresentação e a forma de seus corpos, na tentativa de adequá-los a um ideal hegemônico de beleza jovem, magra e exercitada (FIGUEIREDO et al, 2017). O culto ao corpo vem, portanto, impulsionando a busca por estratégias de rejuvenescimento, hipertrofia e emagrecimento muitas vezes sem

acompanhamento profissional. Nessa linha, dietas *Low Carb* são um dos assuntos mais abordados atualmente em redes sociais e, de acordo com o Google Trends, nas buscas sobre dietas realizadas em 2017, os termos “dietas baixas em carboidratos” e “low carb dieta” foram os mais pesquisados. **OBJETIVO:** Realizar análise crítica de websites, blogs e outros materiais disponíveis na internet que abordem dietas *Low Carb*. **MATERIAL E MÉTODOS:** Foi elaborado um formulário com parâmetros a serem avaliados utilizando-se a ferramenta de formulários do Google. Realizou-se pesquisa no site de busca Google utilizando-se o termo "*low carb*" e foram selecionados os sites e blogs que abordassem preferencialmente dietas *low carbe* que estivessem em língua portuguesa nas 2 primeiras páginas de resultados. **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** Dos 8 materiais analisados, 5 (62,5%) eram blogs e 3 eram sites, os quais reuniam temas como: Estilo de vida, dietas e receitas em geral, nutrição, saúde e qualidade de vida e assuntos diversificados e, como esperado, grande parte do material (62,5%) apresentava diversas receitas *low carb*. Apesar de 62,5% das páginas visitadas conterem informações sobre a importância das fibras, apenas (50%) das páginas mencionava os efeitos iniciais da dieta proposta que podem incluir dor de cabeça e fraqueza. O que chama mais atenção é o fato de que a maioria dos sites (62,5%) não era administrada por especialistas, mas por pessoas que fizeram a dieta e tiveram bons resultados. Desta forma, somente 25% eram administrados por médicos e apenas 12,5% por nutricionistas. Mais ainda, somente metade das páginas alertava sobre a importância de procurar um especialista na área de nutrição e 75% vendia algum produto. **CONCLUSÃO:** A busca por emagrecimento fácil e a pouca disponibilidade de material científico em língua portuguesa sobre dietas *low carb* faz com que sites e blogs genéricos sirvam de fonte de informação para muitas pessoas. A alta frequência de venda de produtos nos sites avaliados e ausência de indicação para buscar acompanhamento profissional levantam dúvidas quanto ao real objetivo das informações fornecidas. As informações são passadas de forma geral e sem especificar os possíveis riscos de uma dieta sem um acompanhamento profissional. Os resultados obtidos nos permitem sugerir que a busca de informações sobre dieta *lowcarb* na internet deve ser feita com cautela e reforça a importância da orientação profissional especializada quando da realização de dietas. Por fim, análises mais detalhadas e abrangendo número maior de materiais devem ser realizadas.

REFERÊNCIAS

CORDEIRO, R; SALLES, M. B.; MARCACINI, B. A. **Benefícios e malefícios da dieta lowcarb.** Revista Saúde em Foco, n. 9, P. 714-722, 2017. ISSN online: 2236-0123 http://www.unifia.edu.br/revista_eletronica/revistas/saude_foco/artigos/ano2017/080_beneficios.pdf

RAPOSO, H. F., BASSO, L. D., & BERNARDI, J. D. **Restrição Alimentar de Carboidratos no Tratamento da Obesidade.** Rev. Ciênc. Méd. Campinas, v. 15, n.1, p. 55-67, 2006. https://www.researchgate.net/publication/264482968_RESTRICTED_CARBOHYDRATE_INTAKE_IN_OBESITY_TREATMENT

BREHM, B. J. et al. **A Randomized Trial Comparing a Very Low Carbohydrate Diet and a Calorie Restricted Low Fat Diet on Body and Cardiovascular Risk Factors in Healthy Women.** J ClinEndocrinolMetab, v. 88, n. 4, p. 1617-23, 2003. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12679447>

DANTAS, J. B. **Um ensaio sobre o culto ao corpo na contemporaneidade.** Estudos e Pesquisas em Psicologia, Rio de Janeiro, v. 11, n. 3, p. 898-912, 2011. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-42812011000300010

FIGUEIREDO, D. C.; NASCIMENTO, F. S.; RODRIGUES, M. E. **Discurso, culto ao corpo e identidade: representações do corpo feminino em revistas brasileiras.** Linguagem em (Dis)curso – LemD, Tubarão, SC, v. 17, n. 1, p. 67-87, jan./abr. 2017. <http://www.scielo.br/pdf/ld/v17n1/1518-7632-ld-17-01-00067.pdf>