

ESTRATÉGIA DE UMA DIETA *LOW CARB*

Andreza Ferreira da Silva¹, Francielle Teixeira Santos², Mirella de Paiva Santos³, Viviane Gomes Lelis⁴

Resumo: Como a obesidade vem sendo um problema mundial, há várias estratégias alimentares se formando para, também, reduzir este agravo. Como por exemplo o baixo consumo de carboidratos que leva a uma redução na liberação de insulina, fazendo com que os estoques de gorduras armazenados no corpo sejam usados como fonte de energia. E dessa maneira estimula o corpo a usar a gordura como principal fonte energética, com isso ocorre a perda de peso de maneira mais rápida. Mediante a isso foi elaborada esta revisão com o objetivo de melhor compreensão da dieta Low Carb como estratégia para o controle do peso e redução da obesidade, diminuindo o número de Doenças Crônicas Não Transmissíveis, através de artigos já publicados sobre o assunto.

Palavras-chave: Baixo carboidrato, perda de peso, restrição

Introdução

Atualmente a obesidade tem sido um fator alarmante no Brasil, chamando a atenção para o agravo nutricional, sendo associado a incidência de Doenças Crônicas Não Transmissíveis, como diabetes e doenças cardiovasculares.

De forma contemporânea, preocupações relacionadas à saúde, ao bem-estar e à boa forma física impulsionaram o aparecimento de diferentes correntes dietéticas (PELLERANO; MINASSE, 2015).

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

¹ Graduanda em Nutrição – FAVIÇOSA/UNIVIÇOSA. e-mail: andrezaferreira175@yahoo.com

² Graduanda em Nutrição – FAVIÇOSA/UNIVIÇOSA. e-mail: francielleteixeiras@outlook.com

³ Graduanda em Nutrição – FAVIÇOSA/UNIVIÇOSA e-mail: mirellapsant@hotmail.com

⁴ Professora do Departamento de Nutrição FAVIÇOSA/UNIVIÇOSA. e-mail: vivianegomeslelis@gmail.com

de carboidratos (ALMEIDA, 2017). O baixo consumo de carboidratos leva a uma redução na liberação de insulina, fazendo com que os estoques de gorduras armazenados no corpo sejam usados como fonte de energia. E dessa maneira estimula o corpo a usar a gordura como principal fonte de energia, na forma de corpos cetônicos, que substituem a glicose obtida através de carboidratos, acarretando assim a perda de gordura corporal, ademais, os corpos cetônicos também inibem a fome (PARTSALAKI; KARVELA; SPILIOTIS, 2012).

A *Low Carb* tem sido utilizada para a redução de peso corporal, porém é também indicada para controle glicêmico em diabéticos do tipo 2, para indivíduos epiléticos e para distúrbio de Ovário policístico. Tal estratégia possui benefícios em relação ao aumento do HDL Colesterol, melhora do perfil lipídico e contribui para a diminuição dos triglicerídeos.

A modificação dietética continua sendo a chave para o sucesso da perda de peso. No entanto, nenhuma estratégia alimentar é consistentemente superior a outras para a população em geral. Pesquisas anteriores sugerem que o genótipo ou a dinâmica da glicose da insulina podem modificar os efeitos das dietas (GARDNER et al., 2018).

Este é um trabalho que tem como objetivo melhor compreensão da dieta *Low Carb* como estratégia para o controle da obesidade, reduzindo o número de doenças crônicas não transmissíveis, através de artigos já publicados sobre o assunto.

Material e Métodos

O presente estudo caracteriza-se por uma revisão bibliográfica, realizada em março de 2018, com utilização de literaturas no período de 2009 a 2015 com os descritores “Low Carb”, “Obesidade” e “Transição Nutricional”. Para tais buscas foram utilizados os bancos de dados para obtenção dos artigos PubMed, Scielo, Google Acadêmico nos quais selecionamos dez artigos, e ao lermos o conteúdo excluímos cinco que não tinha o mesmo objetivo desta revisão. Foi selecionado, então, cinco trabalhos os quais são citados neste material.

Resultados e Discussão

Tabela 1- Informações de artigos sobre Dieta *Low Carb*

Autor	Tema	Objetivo	Conclusão
Bonnie J. Brehm Randy J. Seeley Stephen R. Daniels David A. D'Alessio, 2003	Um estudo r a n d o m i z a d o comparando uma dieta muito baixa de carboidratos e uma dieta pobre em gorduras e restrita em calorias sobre o peso corporal e os fatores de risco cardiovascular em mulheres saudáveis.	Comparar os efeitos de uma dieta muito baixa em carboidratos e uma dieta com restrição de calorias e baixo teor de gordura na composição corporal e fatores de risco cardiovascular	Uma dieta muito baixa em carboidratos, tomada sem uma restrição específica de ingestão calórica, é eficaz para a perda de peso durante um período de 6 meses em mulheres saudáveis e obesas.
PELLERANO, A, J; MINASSE, M, H, S, G, G, 2015	“ <i>Low carb, high fat</i> ”: comensalidade e sociabilidade em tempos de dietas restritivas.	Uma reflexão preliminar sobre dietas restritivas adotadas na c o n t e m p o r a n e i d a d e, principalmente no que se refere à disseminação destes novos hábitos e às estratégias adotadas por seus praticantes, bem como os impactos das novas formas de comer.	O estilo de vida <i>low carb</i> e <i>high fat</i> pode ter uma resposta negativa em pessoas que tem apego emocional pela comida. Com a mudança do hábito alimentar pode ter mudanças na vida social do indivíduo podendo ter seus laços afetivos comprometidos diminuindo seu convívio interpessoal. É necessário fazer a união de novos grupos que oferecem conforto e incentivo para o alcance do objetivo.
Gardner CD; Trepanowski JF; Del Gobbo LC; et al. 2018	Effect of Low-Fat vs Low-Carbohydrate Diet on 12-Month Weight Loss in Overweight Adults and the Association With Genotype Pattern or Insulin Secretion: The DIETFITS R a n d o m i z e d Clinical Trial.	Determinar o efeito de uma dieta saudável com baixo teor de gordura (HLF) versus uma dieta saudável com baixo teor de carboidratos (HLC) na mudança de peso e se o padrão genotípico ou a secreção de insulina estão relacionados aos efeitos dietéticos na perda de peso	Não houve diferença significativa na mudança de peso entre uma dieta saudável com baixo teor de gordura comparada a uma dieta saudável com baixo teor de carboidratos. Não teve mudanças no padrão genotípico nem a secreção basal de insulina foram associados aos efeitos dietéticos sobre a perda de peso.
Hallberg, S.J; McKenzie, A.L; Williams, P.T. et al. 2018	Effectiveness and Safety of a Novel Care Model for the Management of Type 2 Diabetes at 1 Year: An Open-Label, Non-R a n d o m i z e d, Controlled Study.	Avaliamos a eficácia e a segurança de um novo modelo de tratamento que fornece cuidados remotos contínuos com o gerenciamento de medicação com base no feedback biométrico combinado com a abordagem metabólica da cetose	Um novo modelo de cuidados remotos metabólicos e contínuos pode ajudar adultos com diabetes tipo 2 a melhorar com segurança a HbA1c; Melhora o peso; Melhora de outros biomarcadores enquanto reduz o uso de medicamentos para diabetes.

Considerações Finais

De acordo com a tabela acima, a dieta *low carb* tem efeitos positivos para a perda de peso, considerando as variáveis abordadas pelos estudos, pois há uma redução da ingestão de carboidratos que resultou, além do emagrecimento, a melhora de alguns biomarcadores corporais, do Diabetes Mellitus tipo 2 consequentemente reduzindo o número de medicamentos ingeridos. Mesmo com estes benefícios, há casos onde não se obtêm resultados da modificação da alimentação gera um aumento da ingestão de proteínas e principalmente lipídeos, e estes por sua vez são as novas fontes alternativas de energia a serem gastas.

Referências Bibliográficas

ALMEIDA, Gustavo. Pouco carboidrato, muita controvérsia. **Cienc. Cult.**, São Paulo , v. 69, n. 4, p. 18-19, Oct. 2017 . Disponível em: <http://cienciaecultura.bvs.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0009-67252017000400007&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 06 Abr. 2018.

PATSALAKI, I. et al. Metabolic impact of a ketogenic diet compared to a hypocaloric diet in obese children and adolescents. v. 25, n.7-8, p.697-704, 2012. Disponível em: <<https://www.degruyter.com/view/j/jpem.2012.25.issue-7-8/jpem-2012-0131/jpem-2012-0131.xml>> Acesso em: 06 abr. 2018.

BONNIE, J; Brehm Randy J. Seeley Stephen R. Daniels David A. D'Alessio. Randomized Trial Comparing a Very Low Carbohydrate Diet and a Calorie-Restricted Low Fat Diet on Body Weight and Cardiovascular Risk Factors in Healthy Women. **Revista The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism**, v. 88, n. 4, p. 1617–1623 1 Abr. 2003. Disponível em: <<https://academic.oup.com/jcem/article/88/4/1617/2845298>>. Acesso em: 06 abr. 2018.

PELLERANO, Joana Angélica; GIMENES-MINASSE, Maria

Henriqueta Sperandio Garcia. “LOW CARB, HIGH FAT”: COMENSALIDADE E SOCIABILIDADE EM TEMPOS DE DIETAS RESTRITIVAS. DEMETRA: **Alimentação, Nutrição & Saúde**, [S.l.], v. 10, n. 3, p. 493-506, ago. 2015. ISSN 2238-913X. Disponível em: <<http://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/view/16108/13747>>. Acesso em: 06 abr. 2018.

GARDNER, C. D; TREPANOWSKI, J. F; DEL GOBBO, L. C. et al. Effect of Low-Fat vs Low-Carbohydrate Diet on 12-Month Weight Loss in Overweight Adults and the Association With Genotype Pattern or Insulin Secretion The DIETFITS Randomized Clinical Trial. **JAMA**. 2018. Acesso: 06 abr. 2018.

HALLBERG S. J. et al. Effectiveness and Safety of a Novel Care Model for the Management of Type 2 Diabetes at 1 Year: An Open-Label, Non-Randomized, Controlled Study. **Diabetes Ther** (2018) Acesso em: 06 abr. 2018.

CORDEIRO, R.; SALLES, M. B.; AZEVEDO, B. M. Benefícios e malefícios da dieta *low carb*. **Revista Foco em Saúde**, Piauí, ed.9, p. 714-722, 2017. Disponível em: <www.unifia.edu.br/revista_eletronica/revistas/saude_foco/artigos/ano2017/080_beneficios.pdf>. Acesso em: 28 maio 2018.