



## **Dietas Milagrosas**

*Resultados rápidos nem sempre significam resultados duradouros e saudáveis*

Existe uma quantidade crescente de dietas que variam de acordo com a criatividade de seus idealizadores: dietas das proteínas, dieta da “USP”, dieta da sopa, dieta da fruta, dieta do glúten, dieta do índice glicêmico, dieta do tipo sanguíneo, dentre outras.

Como podemos saber qual a dieta adequada? Qual proporciona maior redução de peso? Qual é mais saudável?

Na verdade, qualquer alteração alimentar, que proporcione redução calórica irá provocar o efeito de perda de peso – pelo menos no início.

Quando se restringe a quantidade de calorias fornecidas pela alimentação, o corpo busca energia em suas reservas de gordura e de massa muscular. Quando essa restrição é muito grande, a quantidade de energia fornecida é insuficiente para a recuperação muscular, o que causa perda de massa magra.

Tanto a perda de gordura quanto a de músculos promove diminuição do peso total. No entanto o músculo é um tecido mais ativo que a gordura e sua perda provoca desaceleração do metabolismo, ou seja, diminuição do gasto calórico por dia. Portanto quanto mais músculos se perde, menos energia se gasta e mais difícil será continuar com a perda de gordura.

Portanto a dieta ideal é aquela que o indivíduo consegue se adaptar, perder gordura e preservar a massa muscular e a saúde.

### **Prós e Contras de algumas dietas:**

#### ***I – Dietas da Proteína, Dieta da USP, ou Dieta do Dr. Atkins.***

Descrição: Essas dietas propõem uma redução drástica no consumo de carboidratos. Permitindo a ingestão de proteínas e gorduras. Alimentos como carnes, queijos, ovos, leites com restrição de carboidratos, podem ser consumidos à vontade. Outros com quantidades pequenas de carboidratos podem ser incluídos com parcimônia: castanhas, nozes, verduras.

**Prós:** Não há restrição de quantidade, desde que o alimento esteja dentro do grupo permitido. Em algumas pessoas essas dietas proporcionam maior saciedade, tanto pela quantidade de alimentos consumidos, quanto pelo maior poder de saciedade das gorduras e proteínas quando comparadas aos carboidratos.

Causam rápida perda de peso nos primeiros 7 a 15 dias.

**Contras:** São dietas não balanceadas, por excluírem vários grupos alimentares; causando deficiências de vitaminas, minerais e fibras, principalmente presentes em frutas, verduras e cereais integrais.

O consumo acentuado de gorduras promove o aumento de LDL – colesterol (colesterol “ruim”), podendo levar à aterosclerose (depósito de gordura nos vasos sanguíneos e entupimento dos mesmos); além de aumentar o depósito de gordura no fígado, podendo causar esteatose hepática (fígado gorduroso).



O cérebro utiliza a glicose como fonte de energia; sem carboidratos consumidos para fornecer esta glicose o corpo é forçado a realizar uma reação no fígado que transforma gordura em glicose; no entanto esta reação produz várias substâncias tóxicas para o nosso organismo: os corpos cetônicos. Estas substâncias promovem um estado de cetose em nosso corpo, o que leva a náuseas, fraqueza, enjôos, dores de cabeça, e mau hálito; em casos graves pode levar ao coma.

Para atletas e praticantes de atividade física, a exclusão do carboidrato pode prejudicar a prática de exercícios e a recuperação muscular: causando queda no rendimento e perda de músculos.

A perda rápida de peso ocorre principalmente por perda de água e glicogênio muscular (glicose estocada nos músculos – que auxilia no desempenho durante os exercícios).

### ***II - Dieta da Sopa e Dieta das Frutas (ou das frutas e verduras)***

Descrição: Substituição das refeições por sopas ou por frutas e verduras.

**Prós:** Não há restrição de quantidade e a perda de peso ocorre rapidamente nos primeiros dias.

**Contras:** Este “benefício” de rápida perda de peso ocorre devido à restrição severa de calorias. É uma dieta muito difícil de seguir por ser monótona e muito restritiva.

Nestas dietas ocorre uma insuficiência de proteínas, minerais e vitaminas lipossolúveis, podendo levar a carências no organismo.

Essa restrição pode levar à “ânsia” por outros alimentos não permitidos, trazendo o efeito rebote.

A perda de massa muscular é intensa, pois não há energia suficiente para recuperação e manutenção dos músculos.

### ***III - Dieta do Glúten***

Descrição: Na dieta do glúten propõe-se a eliminação do consumo de glúten (glúten é uma proteína presente nos cereais: trigo, centeio, cevada e aveia). Os defensores desta dieta afirmam que o glúten é responsável por várias doenças do mundo moderno: diabetes, obesidade, colesterol e triglicerídeos elevados, problemas intestinais, dentre outros.

**Prós:** Esta dieta pode ser balanceada, desde que se substituam os cereais proibidos por alimentos equivalentes como: polvilho, batata, arroz, milho, fubá, mandioca... Ocorre perda de peso caso se elabore uma dieta restritiva. Caso seja uma dieta hipercalórica, não proporcionará a perda de peso esperada.

Para indivíduos com doença celíaca (caracterizada por uma alergia ao glúten que induz à produção de anticorpos que agem no intestino delgado, atrofiando-o) a retirada do glúten é um tratamento eficaz para controlar os sintomas da doença: diarreia, distensão abdominal, fraqueza, desnutrição.

**Contras:** A eliminação do glúten da dieta acarreta na eliminação de vários alimentos ricos em carboidratos. Caso estes cereais proibidos não sejam substituídos, pode ocorrer falta de energia, ocasionando fraqueza, dor de cabeça e perda de massa muscular.

Não existe embasamento científico na afirmação de que o glúten cause problemas de saúde em pessoas não alérgicas ou sensíveis a ele. Caso o indivíduo seja alérgico, sua eliminação é realmente imperativa para a melhora da saúde (assim como no caso de qualquer outra alergia, a substância alergênica deve ser eliminada).

#### ***IV - Dieta do Índice Glicêmico***

Descrição: Dieta que propõe o controle alimentar a partir do Índice Glicêmico (leia o Info 449 sobre Índice Glicêmico e Carga Glicêmica).

O índice Glicêmico (IG) se refere à rapidez com que se altera a glicemia (glicose sanguínea), após o consumo do alimento.

Alimentos com alto IG alteram rapidamente a glicemia, elevando-a. Caso a glicose esteja em excesso, será armazenada na forma de gordura corporal.

Alimentos com baixo IG liberam açúcar no sangue de forma lenta, e pouco alteram a glicemia. Oferecendo energia constante para o bom funcionamento do corpo, mas não em excesso.

**Prós:** Pode proporcionar uma alimentação balanceada, rica em vitaminas, minerais e fibras. Pode ser benéfica aos diabéticos, devido ao controle da liberação do açúcar no sangue. Pode ser usada na perda de peso ou no ganho de massa muscular, dependendo da quantidade de energia, e proteínas oferecidas na dieta.

**Contras:** Alimentos com baixo IG não necessariamente são saudáveis ou pobres em gorduras ou calorias (batata frita, por exemplo, tem baixo índice glicêmico). Portanto, se a intenção é a perda de peso e a saúde, deve-se controlar a quantidade e qualidade do que se ingere, mesmo que sejam alimentos de baixo IG.

#### ***V - Dieta do Tipo Sangüíneo***

Descrição: Dieta baseada no livro "Dieta do tipo sangüíneo", que afirma que de acordo com o tipo sangüíneo respondemos de maneira diferente ao que ingerimos. Ou seja, mostra correlações feitas através de observação entre o que cada indivíduo comia e que respostas ele apresentava. Dessa forma determina que para o indivíduo prevenir doenças e se manter num peso saudável deve consumir alimentos compatíveis com seu tipo sangüíneo.

**Prós:** Pode causar o emagrecimento quando seguida à risca por restringir vários grupos de alimentos (cada grupo sangüíneo tem sua restrição).

**Contras:** Essas restrições alimentares podem causar deficiências de nutrientes caso o indivíduo não substitua adequadamente os alimentos retirados. Ou seja, indivíduos que não comem carne e não substituem adequadamente por alimentos ricos em proteína e ferro, poderão ter deficiência dos mesmos.

Além disso, as afirmações do livro não mostram embasamento científico; ou seja, apenas mostram correlação feita por observação.

**Conclusão:**

O verdadeiro problema é que as pessoas não querem emagrecer, mas sim serem emagrecidas com o auxílio de uma “estratégia mágica”. Querem que o peso adquirido e cultivado por anos desapareça sem esforço em um mês. Na verdade o processo de emagrecimento envolve mudança de hábitos que devem ser cultivados por toda a vida. Não existe dieta pronta ideal, mas sim aquela que é adequada às necessidades particulares de cada um.

Para uma perda de peso saudável, o ideal é ter uma alimentação que contemple a sua individualidade, sua rotina e gasto de energia no dia (atividade física, trabalho, horários).

É importante assimilar a execução de uma dieta como uma REEDUCAÇÃO ALIMENTAR, que trará resultados a curto, médio e longo prazo. Portanto, fazer uma dieta por 1 ou 2 semanas para depois voltar a hábitos antigos não traz resultados duradouros.