

DIETA LOW CARB: ALIMENTOS DE BAIXO ÍNDICE GLICÊMICO

Maria Eduarda de Siqueira

Resumo

Por apresentar um rápido resultado na perda peso, a dieta low carb ganhou muita popularidade no cenário mundial nos últimos anos. O estilo de vida alimentar low carb, consiste em diminuir drasticamente o consumo de carboidratos, e aumentar o consumo de alimentos com muita proteína e gordura. O princípio da utilização desse meio dietético se dá no fato de que a restrição de carboidratos, com consequente cetose, origina uma oxidação lipídica, promovendo aumento de saciedade e de gasto energético. O balanço energético total com esses mecanismos é negativo e produz uma perda de peso consideravelmente rápida. Portanto, considerando que não há nenhuma recomendação estabelecendo tal prescrição, o objetivo deste trabalho é fazer uma revisão literária sobre esse estilo de alimentação, frisando pontos positivos e negativos. Como conclusão, essa dieta cumpre o que promete na questão de perda de peso rápido, e no controle dos índices glicêmicos, ajudando muito no combate à diabetes, porém, ela não é a cura para nenhuma doença ou problema de saúde, e também pode ter efeitos negativos no corpo, como o aumento do colesterol. Por isso, é sempre importante consultar um médico especialista no assunto para que a alimentação seja a melhor para o corpo e saúde do indivíduo.

Palavras-Chave: Dieta, Perda de peso, Estilo de vida.

1 INTRODUÇÃO

Por apresentar um rápido resultado na perda peso, a dieta low carb ganhou muita popularidade no cenário mundial nos últimos anos. O estilo de vida alimentar low carb, consiste em diminuir drasticamente o consumo de carboidratos, e aumentar o consumo de alimentos com muita proteína e gordura. O princípio da utilização desse meio dietético se dá no fato de que a restrição de carboidratos, com consequente cetose, origina uma oxidação lipídica, promovendo aumento de saciedade e de gasto energético. O balanço energético total com esses mecanismos é negativo e produz uma perda de peso consideravelmente rápida (NOFAL, et al., 2019).

A principal e mais rápida fonte de energia do corpo humano são os alimentos que possuem carboidratos. Por serem moléculas mais simples e fáceis de serem quebradas, sendo transformadas rapidamente em glicose e levadas para a corrente sanguínea, dando a energia que o corpo precisa de forma quase instantânea. Porém, os carboidratos são uma fonte de açúcar, que ultrapassa o limite de calorias e nutrientes que precisam ser ingeridos por dia. Com isso, a dieta low carb se tornou uma opção para as pessoas com sobrepeso e obesidade que não tem preparo físico para iniciar uma vida física ativa (KHAN ACADEMY, 2019).

Porém, por ser uma dieta mais radical e relativamente nova, muitos médicos ainda têm alguns receios. Sua larga e crescente aplicação se dá apesar do fato de haver pouquíssimos dados, além de incompletos e conflituosos, acerca de seus efeitos a longo prazo na saúde do paciente (SEIDELMANN et al., 2018).

Portanto, considerando que há poucas recomendações estabelecidas para tal prescrição, o objetivo deste trabalho é fazer uma revisão literária sobre esse estilo de alimentação, frisando pontos positivos e negativos.

2 METODOLOGIA

O presente trabalho é uma revisão de literatura do tipo revisão narrativa, se caracterizando por uma metodologia de leitura, análise e junção de diversos artigos sobre o assunto já existentes. Sendo assim, permite a junção de diversos estudos com metodologias diferentes, possibilitando uma maior abrangência da discussão do tema. Os resultados estudados e avaliados levam a uma tomada de decisão baseada em evidências (SOUZA; DA SILVA; CARVALHO, 2010).

Esse modo de artigo de revisão é feito com uma temática específica, que no presente estudo é em volta das dietas low carb. E é realizado através de seis etapas básicas: (1) formulação da pergunta base da pesquisa; (2) determinação de critérios de inclusão e exclusão; (3) coleta de dados; (4) avaliação dos estudos selecionados; (5) análise e interpretação dos resultados; e (6) apresentação da conclusão do conhecimento adquirido (SOUZA; DA SILVA; CARVALHO, 2010; EDUCACAO, 2014; WHITTEMORE, 2005).

Sendo assim, o objetivo deste estudo é responder a pergunta: A dieta low carb pode ser prescrita de forma segura a pacientes que desejam perder peso de forma rápida?

Como base para o estudo, foram utilizadas diversas pesquisas em artigos científicos, todos sendo referenciados durante todo o texto, tendo assim, informações corretas e de fontes confiáveis, para obter conhecimento de forma clara e objetiva.

3 REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

3.1 DIETA LOW CARB

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 (ALMEIDA, 2017).

O estilo alimentar da dieta low carb é realizado por meio de quatro fases. A primeira fase chamada de indução, segunda fase a da perda de peso contínua, terceira fase chamada de pré-manutenção e quarta fase que é a da manutenção (ATKINS, 1992). Na primeira fase o consumo liberado de carboidratos seria de apenas 10%, na segunda fase aumentaria para 27% e na terceira fase iria para 28%, sendo que o percentual de carboidrato varia de acordo com quem prescreve (AUDE et al., 2004).

O baixo consumo de carboidratos diminui a liberação de insulina pelo organismo. Insulina é um hormônio produzido pelo pâncreas, responsável pelo transporte da glicose que está presente no sangue para dentro das células, sendo utilizado por elas 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).

Por conta desse fato, a dieta low carb tem sido muito procurada por pacientes que tem como objetivo controlar a glicemia para diabetes tipo 2. Tal estratégia possui benefícios em relação ao aumento do HDL Colesterol, melhora do perfil lipídico e contribui para a diminuição dos triglicerídeos (SILVA et al., 2018).

3.2 ALIMENTOS DE BAIXO ÍNDICE GLICÊMICO

Como mencionado, a dieta low carb consiste basicamente no baixo consumo de alimentos com carboidrato. Sendo assim uma dieta que prioriza alimentos proteicos e com gordura.

Alimentos que podem ser usados para o seguimento são: Carne bovina, cordeiro, frango (coxa e sobrecoxa), marisco, camarão, salmão, truta, sardinha, ovo, gordura, manteiga, azeite extravirgem, amêndoa, amendoim, noz, coco e sementes de chia, linhaça, abóbora e girassol, ervas, temperos, sal, ervas e especiarias (pimenta, alho, gengibre, canela, cardamomo, tomilho, orégano e sálvia) (VITAT, 2019).

Por mais estranho que possa parecer, as frutas, mesmo sendo alimentos naturais, ricas em diversas vitaminas e fibras, são proibidas neste tipo de dieta, pois apresentam altos índices de carboidratos. Por exemplo uma maçã média, tem de 20 a 25 gramas de carboidratos, o que dependendo da forma de praticar esse tipo de alimentação, poderia ser mais do que o indicado para o consumo durante um dia inteiro (Vitat, 2019).

Bebidas alcoólicas no geral são liberadas, pois rum, uísque, gim e vodca estão livres do nutriente e o vinho possui uma porcentagem muito baixa. Já a cerveja pode ser consumida se for na sua forma light, pois as de outros tipos possuem índices de carboidratos altíssimos. (VITAT, 2019).

Porém, é bom ressaltar que dietas radicais como essa precisam de acompanhamento médico e nutricional, que tomam decisões baseados nos exames, sendo assim, o que é melhor para o corpo de cada um (VITAT, 2019).

3.3 ANÁLISE DE RESULTADOS

A dieta Low Carb revelou ser eficaz em alguns pontos como na perda de peso e redução da massa gorda, contribuição para melhora do perfil lipídico, aumento significativo do HDL, diminuição dos triglicerídeos e controle glicêmico, além de melhora de alguns parâmetros de risco cardiovascular (XAVIER, 2017).

A dieta restrita de carboidratos, é aquela onde não se pode consumir nenhum tipo de carboidrato em nenhuma quantidade, já a dieta de baixo índice glicêmico, é a qual é aquela onde o consumo de carboidratos pode ter no máximo 50 g (NOVA NUTRI, 2017).

Em um estudo com duração de 24 semanas em indivíduos com sobrepeso ou obesos, portadores de diabetes tipo 2, submetidos a uma dieta restrita em carboidratos (<20g/dia) ou a uma dieta de baixo índice glicêmico, a qual sua diferença foi citada a cima, obteve como resultado que as duas dietas levaram a uma melhora no controle glicêmico, eliminação ou redução do uso da medicação para a diabetes, mas a dieta de baixo teor de carboidrato foi mais eficaz para melhora do controle glicêmico do que a dieta de baixo índice glicêmico, portanto os autores concluíram que a mudança do estilo de vida ingerindo uma dieta pobre em carboidratos é eficaz para melhorar a obesidade e o diabetes tipo 2, podendo desempenhar um papel importante na reversão atual da epidemia da diabetes tipo 2 (WESTMAN et al., 2008).

Outro estudo também com a mesma durabilidade de 24 semanas, em adultos com sobrepeso ou obesidade acometidos de diabetes tipo 2, submetidos a uma dieta de baixo carboidrato, com um percentual de 14% ou a uma dieta de baixa gordura, obteve como resultado que ambas as dietas produziram melhorias substanciais no controle glicêmico, no entanto, a dieta pobre em carboidratos foi ainda melhor e ainda reduziu os níveis de triglicerídeos e 27% elevou o HDL, ambas as dietas diminuíram a HbA1c (Hemoglobina glicada, muito importante para medir o índice glicêmico no organismo), mas com a dieta restrita em hidratos de carbono ocorreu maior redução, portanto, foi concluído que tanto a dieta baixa em carboidrato como a baixa em gorduras, incorporadas como parte de um programa de mudança de estilo de vida, alcançaram melhorias significativas no controle glicêmico

e marcadores de risco cardiovascular em sobrepeso e obesidade em adultos com diabetes tipo 2, mas os maiores benefícios foram alcançados seguindo a dieta pobre em carboidratos, a mesma sendo utilizada com alto teor de gordura insaturada e baixo teor de gordura saturada, confere potencial terapêutico vantajoso para a diabetes tipo 2, mas são necessárias mais pesquisas para estabelecer efeitos a longo prazo (TAY et al., 2014).

Um outro estudo de pesquisa com a duração de 12 meses, foi, realizado em indivíduos com sobrepeso ou obesidade com diabetes tipo 2, comparando dois tipos de dieta onde a composição de carboidratos diferia entre 40% e 50%, observaram que os indivíduos de ambas as dietas perderam peso, a glicemia de jejum diminuiu significativamente em ambos os grupos, mas durante os primeiros 6 meses os valores de hemoglobina glicada foram melhores no grupo de 40% de CHO, mas a diferença não persistiu aos 12 meses, portanto, o estudo mostrou que a perda de peso é a força principal na melhoria do controle glicêmico em indivíduos com diabetes tipo 2 (PEDERSEN; JESUDASON; CLIFTON, 2013).

Discordando dos estudos e pesquisas analisados acima, outro estudo com a mesma duração de 12 meses em adultos com sobrepeso ou obesidade, portadores de diabetes tipo 2, não encontrou nenhum efeito na composição da dieta em HbA1c (Hemoglobina glicada), observou-se uma tendência para uma redução dos medicamentos hipoglicêmicos para o grupo que seguiu uma dieta restrita em carboidrato com percentual de 40%, mas a significância dessa tendência não foi clara, portanto, o achado interessante do respectivo estudo foi de que a redução da energia, não a composição da dieta, estava relacionada com a melhoria a longo prazo do controle glicêmico, sugerindo que uma dieta rica em proteína, não é melhor ou pior do que uma dieta rica em carboidratos para o controle da diabetes tipo 2, portanto os autores recomendam que estudos futuros devem se concentrar em desenvolver as competências adequadas para melhorar a aderência a dieta, em vez de modificar sua composição (LARSEN et al, 2011).

Outro estudo, desta vez com um tempo de duração mais curto, de apenas 8 semanas, e realizado com ratos portadores de diabetes que foram submetidos a uma dieta de apenas 10% de carboidrato, mostrou uma diminuição dos níveis de glicose sanguínea significativamente menor quando comparado com resultados de

ratos que não ingeriram baixos índices de carboidratos, nestes a glicemia mostrou aumento contínuo, portanto, os autores concluíram que a dieta restrita em carboidratos tem efeito benéfico significativo na melhora da diabetes, ajudando a estabilizar a hiperglicemia, podendo resultar em melhora das células β , reduzindo a necessidade de medicações (KHALIFA et al, 2009).

A grande maioria dos estudos e pesquisas analisados para a realização deste artigo de revisão bibliográfica possuem resultados positivos em relação a prescrição médica da dieta pobre em carboidratos para pacientes com sobrepeso ou alguns graus de obesidade, que podem ou não apresentar diabetes, principalmente a do tipo 2.

Os estudos mostram uma rápida perda de peso, aumento do índice metabólico e a redução do uso de medicamentos para o tratamento da diabetes, como a insulina, em alguns poucos casos os pacientes voluntários para a realização do estudo pararam completamente com o uso da droga.

As pesquisas também fizeram uma comparação na qualidade de vida dos indivíduos adultos que participaram dos estudos. E como resultado obteve-se que ambas as dietas, de restrição completa dos carboidratos, e a de consumir alimentos de baixo índice glicêmico, ofereceram benefícios em relação à função sexual, energia e mobilidade e uma tendência de melhora da ansiedade e preocupação. Porém, dietas com restrição de carboidrato podem prejudicar a capacidade do indivíduo de praticar atividade física, por reduzir os estoques de glicogênio muscular e aumentar a fadiga durante o exercício (WHITE et al., 2007). São numerosos também os relatos e resultados insatisfatórios sobre a disposição física, ganho de peso posteriormente e, principalmente, baixa adesão na dieta com restrição de carboidratos (BUTIK, BAUMSTARK, DRIVER, 2003; FOSTER et al., 2010; SUNDGOT-BORGEN; GARTHE, 2011; CLIFTON, 2011).

No que diz respeito aos efeitos adversos resultantes deste modelo de dieta, tem sido mencionada alguma propensão para o aparecimento de algumas dores de cabeça, diarreias, estados de fraqueza e câibras musculares. Os indivíduos que adotam esta dieta e que tomam simultaneamente medicação devem ter supervisão clínica para que sejam evitados episódios de hipoglicemia, hipotensão e outras complicações (XAVIER, 2017).

4 CONCLUSÃO

Conclui-se, que diante dos dados analisados, dos estudos que foram citados no trabalho, conclui se que a dieta Low Carb, é eficaz para uma rápida perda de peso corporal, aumento dos níveis de HDL, à redução dos triglicerídeos e no controle glicêmico, quando realizada de maneira correta e com acompanhamento médico e nutricional.

Assim, apesar de cumprir com o que promete fazer, a dieta low carb só pode ser seguida após prescrição médica e fazendo o devido acompanhamento. E, a dieta balanceada tradicional é a forma mais segura de perder peso, se manter saudável e controlar a diabetes, juntamente com a prática de exercícios físicos (NOFAL, et al., 2019).

Abstract: Due to its rapid weight loss results, the low carb diet has gained a lot of popularity on the world stage in recent years. The low carb eating lifestyle consists of drastically decreasing carbohydrate consumption, and increasing the consumption of foods with a lot of protein and fat. The principle of using this dietary means is based on the fact that carbohydrate restriction, with consequent ketosis, causes lipid oxidation, promoting an increase in satiety and energy expenditure. The total energy balance with these mechanisms is negative and produces a remarkably rapid weight loss. Therefore, considering that there is no established recommendation for such a prescription, the current objective of this paper is to carry out a literary review about this new style of eating, highlighting positive and negative points. In conclusion, this diet fulfills what it promises in terms of quick weight loss, and a control of glycemic indexes, helping a lot of diabetes, but it is not a cure for any disease or health problem, and it can also have negative effects on the body, such as increased fat, which can lead to increased cholesterol. So it is always important to consult a doctor who specializes in the subject so that your diet is the best for you, your body and your health.

Keywords: Diet, weight loss, Lifestyle.

REFERÊNCIAS

MOURA, Layse Ramos de. Dieta de baixo carboidrato: uma revisão literária. Disponível em: <https://repositorio.ufpb.br/jspui/bitstream/123456789/962/1/LRM22062015.pdf>. Acesso em: 26 set. 2021.

WESTMAN, E, C; YANCY JR, W, S; MAVROPOULOS, J, C; MARQUART, M; McDUFFIE, J, R. The Effect of a Low-Carbohydrate, Ketogenic Diet Versus a

Low-Glycemic Index Diet on Glycemic Control in Type 2 Diabetes Mellitus. Durham, NC, USA, 2008. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2633336/>
Acesso em: 26 set. 2021.

TAY, J; MARSH, N, D, L; THOMPSON, C, H; NOAKES, M; BUCKLEY, D, J; WITTERT, G, A; YANCY, W, S, Jr; BRINKWORTH, D, G. A Very LowCarbohydrate, Low-Saturated Fat Diet for Type 2 Diabetes Management: A Randomized Trial. Australia, 2014. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25071075/>
Acesso em: 26 set. 2021.

PEDERSEN, E; JESUDASON, D, R; CLIFTON, P, M. High Protein Weight Loss Diets in Obese Subjects With Type 2 Diabetes Mellitus. Australia, 2013. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24374004/>
Acesso em: 26 set. 2021.

LARSEN, R, N; MANN, N, J; MACLEAN, E; SHAW, J, E. The effect of HighProtein, Low-Carbohydrate Diets in The Treatment of Type 2 Diabetes: a 12 Month Randomised Controlled Trial. Australia, 2011. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21246185/>
Acesso em: 26 set. 2021.

KHALIFA, A, A, M. Sc.; MATHEW, T, C M. Sc., Ph.D; PATH, F, R, C; ZAID, N,S, A, B.Sc., Ph.D; MATHEW, E, B. Sc; DASHTI, H, M, M.D., Ph.D., F.I.C.S., F.A.C.S. Therapeutic Role of Low-Carbohydrate Ketogenic Diet in Diabetes. USA, 2009. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19818281/>
Acesso em: 26 set. 2021.

CORDEIRO, Renata; SALLES, Marina Baldasso; AZEVEDO, Bruna Marcacini. Benefícios e malefícios da dieta low carb. **Revista saúde em foco**, Amparo, edição nº 9, p.714-722, 2017. Disponível em: https://portal.unisepe.com.br/unifia/wp-content/uploads/sites/10001/2018/06/080_beneficios.pdf
Acesso em: 29 set. 2021.

NOFAL, Vanessa Pontes; KILSON, Ana Carvalho; PEREIRA, Barbara Coelho; CAMPUS, Fernanda Gualberto Costa; MIRANDA, Paulo Augusto Carvalho de. Novas descobertas sobre a dieta low carb. **e-Scientia**, Belo Horizonte, v.12,n.1,p.10-14(2019). Disponível em: www.unibh.br/revistas/escientia/
Acesso em: 30 set.2021.

REIS, Manuel.Insulina: o que é, para que serve e quando tomar. Tua Saúde, 2021. Disponível em: <https://www.tuasaude.com/insulina/>
Acesso em: 02 out. 2021.

DIETA LOW CAR: O QUE É, COMO FAZER E CARDÁPIO. Vitat, 2019. Disponível em: <https://vitat.com.br/dieta-low-carb/>
Acesso em: 10 out. 2021.

Dieta de baixo índice glicêmico: saúde e qualidade de vida
DIETA DE BAIXO ÍNDICE GLICÊMICO: SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA. Nova Nutri, 2017. Disponível em: <https://www.nutrii.com.br/blog/dieta-de-baixo-indice-glicemico-saude-e-qualidade-de-vida-inclusive-para-nao-diabeticos/>
Acesso em: 20 nov. 2021.

GLICOSE COMO FONTE DE ENERGIA CELULAR. Khan Academy, 2019. Disponível em: <https://pt.khanacademy.org/science/5-ano/vida-e-evolucao-5-ano/integracao-dos-sistemas-do-corpo-humano/a/glicose-como-fonte-de-energia-celular>

Para esclarecimentos sobre referências consultar:

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. **NBR 6023**: referências. Rio de Janeiro: ABNT, 2018.

INSTITUTO FEDERAL DE SANTA CATARINA. **Manual de comunicação científica**. Florianópolis: IFSC, 2016.