

As dietas cetogênicas são efetivas para a perda de peso? Elas trazem outros benefícios para a saúde?

METABOLISMO

A redução do consumo de carboidratos leva ao organismo entrar em um estado catabólico. Durante esse estado, ocorre a redução da glicólise, aumento da degradação proteica e aumento da beta-oxidação de ácidos graxos. Nesse caso, a principal fonte energética disponível é a partir dos ácidos graxos.

O QUE SÃO?

São dietas que induzem o corpo a um estado de cetose através do aumento do consumo de gordura e redução de carboidratos. Esse estado estimula o organismo a aumentar a via de síntese de corpos cetônicos a partir da degradação de gordura. Com isso são observados diversos efeitos metabólicos.

BENEFÍCIOS PARA A PERDA DE PESO

Essas dietas se demonstraram eficazes para perda de peso por manter o corpo em um estado catabólico e degradação contínua de gordura. Estudos clínicos mostraram que as dietas cetogênicas são mais eficazes para perda de peso e gordura corporal que em comparação com dietas tradicionais. Além disso, foi observado a melhora na sensibilidade à insulina.

IMPACTOS NA SAÚDE PÚBLICA

Segundo o IBGE 2019, 60,3% da população acima de 18 anos têm sobrepeso e 25,9% é obeso. No tratamento de complicações diretamente relacionados à obesidade, como doenças cardiovasculares e diabetes, o custo do SUS atingiu 3,5 bilhões.

NUTRIGENÔMICA

Através de estudos, foi possível observar que o consumo em excesso de lipídios pode interferir na expressão gênica de algumas proteínas. Essa interferência pode ser positiva, no caso das epilepsias, ou negativa, que pode levar à hiperlipidemia.



OUTROS BENEFÍCIOS

Inúmeros estudos comprovam o uso dessas dietas para tratamento de epilepsias. Ademais, também podem ser usadas para controle de dislipidemia (a curto prazo), diabetes tipo 2 e obesidade.

EFEITOS ADVERSOS

Deficiência de vitaminas e minerais; aumento da chance de doenças cardiovasculares (dependendo do tipo de gordura ingerida); efeito rebote do peso após parada da dieta; perda de massa magra; hálito cetônico, entre outros.