



EFEITO DA DIETA COM BAIXO TEOR DE GORDURA E BAIXO CARBOIDRATO NA PERDA DE PESO DE 12 MESES EM ADULTOS COM SOBREPESO E A ASSOCIAÇÃO COM PADRÃO GENOTÍPICO OU SECREÇÃO DE INSULINA

Novas evidências publicadas na revista médica *Journal of the American Medical Association* (JAMA) por cientistas da Universidade de Stanford, nos Estados Unidos, compararam os efeitos das dietas com redução de carboidrato (low-carb) e de gordura (low-fat) (GARDNER *et al.*, 2018).

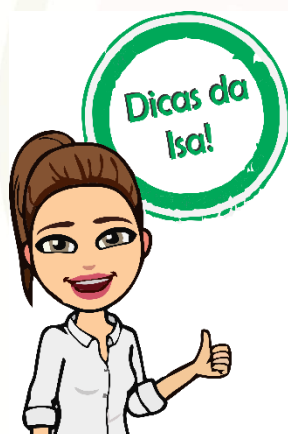
O Dr. Gardner e seus colegas projetaram o estudo para comparar as pessoas com excesso de peso e obesidade em dietas com baixo teor de carboidratos e com baixo teor de gordura. Mas eles também queriam testar a hipótese - sugerida por estudos prévios - que algumas pessoas estão predispostas a ter melhores resultados em uma dieta em relação à outra, dependendo da sua genética e sua capacidade de metabolizar carboidratos e gorduras. Um número crescente de serviços aproveitou essa ideia, oferecendo aos indivíduos um guia personalizado de nutrição adaptado aos seus genótipos.

Os pesquisadores recrutaram adultos e os dividiram em dois grupos de dieta, que foram chamados de "dieta low-carb" e "dieta low-fat". Os membros de ambos os grupos participaram de aulas com nutricionistas, onde foram treinados para comer alimentos integrais com nutrientes e alimentos minimamente processados, preparados em casa sempre que possível. O presente estudo se destaca de muitos testes anteriores de perda de peso porque não estabeleceu limites de carboidratos, gorduras ou calorias extremamente restritivos para as pessoas e enfatizou que eles deveriam focar em consumir alimentos integrais ou "comida de verdade" - tanto quanto eles precisavam para evitar sentir fome.

No entanto, após um ano de foco na qualidade dos alimentos, não em calorias, os dois grupos perderam quantidades substanciais de peso. Em média, os membros do grupo de baixo teor de carboidratos perderam pouco mais de 5,8 libras, enquanto aqueles com baixo teor de gordura perderam cerca de 5,3 libras. Estes valores não foram estatisticamente diferentes. Ambos os grupos também viram melhorias em outros marcadores de saúde, como reduções em circunferência da cintura, gordura corporal. Glicemia e pressão arterial.



Gardner e colaboradores, concluíram que a abordagem low-carb ou low-fat é similar para a perda de peso. O sucesso na perda de peso não pareceu ser influenciado pela genética ou resposta de insulínica aos carboidratos. Esse achado coloca em questão a idéia cada vez mais popular de que dietas diferentes devem ser recomendadas às pessoas com base na composição do DNA ou na tolerância por carboidratos ou gorduras. Em relação à saúde, o estudo mostrou o que já é conhecido: para reduzir níveis séricos de colesterol, melhor uma dieta pobre em gordura. Para reduzir níveis séricos de triglicérides, melhor uma dieta baixa em carboidrato.



Para ler o estudo na íntegra, baixe o arquivo no link ao lado

Referência

Gardner, C.D., Trepanowski, J.F., Del Gobbo, L.C., Hauser, M.E., Rigdon, J., Ioannidis, J.P., Desai, M. and King, A.C., 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 Randomized Clinical Trial. JAMA, 319(7), pp.667-679.