

DIETAS DA MODA

Celeste Elvira Viggiano

Coordenadora do Curso de Nutrição da Universidade Municipal de São Caetano do Sul.

Pela alta prevalência e relevância de suas complicações, a obesidade tem sido foco de estudo em muitos países, principalmente naqueles onde se constitui um problema de saúde pública. Porém, independente de sua importância epidemiológica, a obesidade tornou-se uma indústria lucrativa, pois hoje, mais do que em qualquer momento da história, o homem preocupa-se muito com a beleza física. Assim, surgiram os mais diversos tipos de dietas, além de produtos que prometem a resolução da obesidade de forma rápida e sem esforço.

Não teríamos espaço para descrever quantas dietas alimentares para perda de peso já se preconizaram neste século e no século anterior, mas gostaríamos de apontar algumas delas por sua relevância quanto ao número de adeptos e, também, por sua atualidade.

- **Dieta do Dr. Atkins:** Robert Atkins (14) criou essa dieta e publicou um livro sobre ela na década de 1970, no século passado. É uma dieta cetogênica, com alto teor de lipídeos, baseada na teoria de que nutrientes com maior ação dinâmica específica aceleram o processo de emagrecimento. Com a restrição de carboidratos, desencadeia-se uma “fome crônica”; é muito pobre em fibras alimentares e ácido ascórbico, além de, obviamente, elevar subitamente os níveis séricos de colesterol, triglicérides e ácido úrico, e induzir um aumento do índice de filtração glomerular, pelo aumento também dos níveis de uréia e creatinina no sangue.
- **Dieta de Beverly Hills:** idealizada por Judith Mazel, esta dieta preconiza que as enzimas encontradas em frutas, como o abacaxi e o mamão papaia, aceleram a mobilização do tecido adiposo para produção de energia. Sem embasamento em evidências científicas, é uma dieta baseada no consumo de frutas, em grandes quantidades, em todas as refeições, e, portanto, carente em proteínas, lipídeos, cálcio, calciferol, tocoferol, cobalamina, ferro e oligoelementos. Como a dieta, torna-se hipocalórica pela monotonia e densidade energética dos alimentos consumidos, proporcionando perda de peso. Porém, limita-se a ser utilizada por um breve período de tempo, havendo retorno aos antigos hábitos alimentares e, então, novo ganho ponderal.
- **Dieta da Lua:** a dieta preconiza que, a cada mudança de fase da lua, se consuma por 24 horas uma dieta líquida. Como já é de conhecimento, a alimentação líquida é carente de proteínas e, dependendo dos alimentos consumidos, também de lipídeos, sempre com um valor energético reduzido. Como ocorre uma redução calórica brusca, há grande perda de água, repostas pelos alimentos consumidos, mas também de massa muscular. Há perda ponderal, mas não de tecido adiposo, pois o tempo de restrição energética é muito curto. A dieta é carente em quantidade de nutrientes e pode ser em qualidade, dependendo da escolha dos alimentos, mas, de qualquer modo, não mudará hábitos alimentares e, portanto, não deverá corrigir definitivamente o excesso de peso.
- **Dieta da Sopa:** de acordo com esta dieta, preconiza-se o consumo somente de sopa preparada com vários legumes, predominantemente repolho, três vezes ao dia, por uma semana. Similar à dieta da lua em composição, porém com o agravante de se utilizar a dieta líquida continuamente por um tempo maior, o que possivelmente espolia as reservas corporais de ferro. Também não leva à reeducação alimentar.
- **Dieta da USP!!!** Que obviamente não foi elaborada ou prescrita pelos nutricionistas da Universidade de São Paulo, como se pretende anunciar. Propõe uma combinação bizarra de alimentos, mas não passa de uma dieta cetogênica muito reduzida em carboidratos. Assim como a dieta do Dr. Atkins, mobiliza grande proporção de massa muscular, perda importante de água intracelular e eletrólitos, havendo posteriormente perda de massa adiposa. Apresenta as mesmas contra-indicações da outra dieta, com o agravante de conter café em boas quantidades. Portanto, reduz o peso sem levar à aquisição de novo hábito alimentar e estilo de vida, e, assim como as demais dietas, somente traz resultados imediatos.

A grande maioria das dietas de moda leva realmente a uma perda de peso em pouco tempo, o que pode ser vantajoso para algumas pessoas que querem resultados em curto prazo. No entanto, assim que são interrompidas, provocam aumento ponderal, muitas vezes superando o anterior, o que leva ao desestímulo, pois é uma busca que nunca atinge seu objetivo.

A questão da obesidade é complexa e necessita, ainda, de muita investigação para que se chegue a um consenso. Entretanto, dietas nutricionalmente equilibradas, com redução calórica gradual, sem restrições drásticas, ricas em fibras alimentares, fracionadas, adaptadas ao estilo de vida, às intolerâncias e preferências alimentares, prescritas individualmente e acompanhadas por profissional habilitado, baseada em anamnese criteriosa, e ainda aliada à atividade física orientada e constante, talvez sejam o caminho para mudar o comportamento alimentar, e

atingir a meta de todos, profissionais e pacientes, que é a eutrofia permanente.

Para tanto é necessária a educação nutricional para obesos e não-obesos, já que a alimentação é a base da prevenção e do tratamento da obesidade. Além disso, devem ocorrer mudanças no estilo de vida do indivíduo, que, na maior parte das vezes, reflete a sociedade onde vive. Portanto, a interferência isolada dos profissionais de saúde não terá repercussão se a sociedade como um todo não alterar seu comportamento. Sociedades altamente competitivas, onde o nível de estresse é alto, apresentam maior prevalência de obesidade em adultos, assim como incide precocemente, atingindo crianças e adolescentes.

Concluindo, podemos considerar que a obesidade e suas complicações são um dos principais males do final do século XX e início do século XXI, porém ainda muito pouco compreendida pela ciência.