



DIETA DE BAIXO CARBOIDRATO – BENEFÍCIOS E MALEFÍCIOS: REVISÃO DE LITERATURA

Low Carb Diet – Benefits and harms: Literature Review

Isadora Ottaviani Soares¹

Tais Baddo De Moura e Silva²

¹Discente do curso de Nutrição das Faculdades Integradas de Bauru

²Orientadora e Docente do curso de Nutrição das Faculdades Integradas de Bauru

Resumo: A dieta de baixa ingestão de carboidrato, notadamente conhecida como "low carb", é um método de emagrecimento que consiste na baixa ingestão de carboidratos visando emagrecimento rápido. Na maioria dos casos, a razão para sua adoção é puramente estética, auxiliando na busca do corpo perfeito. Porém, também pode ser uma estratégia para saúde de pacientes obesos, levando ao emagrecimento e assim, melhorando a qualidade de vida dos mesmos. Sabe-se que o consumo de carboidrato para pessoas saudáveis, é de metade das calorias totais ingeridas no dia, aproximadamente. A restrição do carboidrato por longos períodos pode trazer efeitos negativos e comprometer o funcionamento do organismo. Diante deste fato, a baixa ou não ingestão de carboidratos traz o emagrecimento rápido, porém, é arriscada a manutenção da conduta restrita em carboidrato a médio e longo prazo. Assim, se não for precedida por uma alimentação saudável, poderá levar a retomada do peso perdido comprometendo o organismo. A condução do protocolo da dieta "low carb" deve ser orientado pelo profissional nutricionista, considerando que é o profissional qualificado para elaborar planos alimentares individualizados. O presente trabalho tem por objetivo demonstrar os pontos positivos e negativos da dieta "low carb", além do importante papel apresentado pelo nutricionista na elaboração da dieta. Os estudos avaliados mostraram que é seguro concluir que a dieta "low carb" é efetiva na perda de peso a curto prazo, não sendo indicado protocolos radicais e a longo prazo, principalmente sem acompanhamento profissional especializado.

Palavras-chave: Dieta; Baixo carboidrato; Cetogênica; Obesidade; Emagrecimento.

Abstract: The low carb diet is a weight loss method which consists in a low ingestion of carbohydrates, aiming a fast weight loss. In the most of the cases, its adoptions is purely aesthetic, helping in the pursuit of the perfect body shape. It can be also a strategy to the health of the obese, since it leads to a weight loss and a improvement in their lives. Its known that the intake of carbs should be the half of the total calories ingested, approximately. The restriction of its consume for longs periods of time might

bring negative effects and affect the regular function of the body. That being said, the non ingestion of carbs brings a rapid weight loss, however, its long term maintenance could be harmful. This way, if its not preceeded by a health lifestyle, it may lead to a weight gain. Therefore, the protocol should be guided by a nutricionist, that is qualified to develop individual eating schedules. The present article aims to demonstrate the positive and negative aspects of the low carb diet, as the importance of the nutricionist in the development of the diet.

Keywords: Diet; Low Carbohydrate; Ketogenic, Obesity; Slimming.

Introdução

A Organização Mundial da Saúde (OMS), define a obesidade como um excesso de tecido adiposo no organismo e a compreende como uma doença desencadeada por múltiplos fatores inter-relacionados, que incluem os hormonais, hereditários, psíquicos, nutricionais e sociais. A classificação mais comum baseia-se no Índice de Massa Corpórea (IMC) e no nível de prejuízo à saúde associado (GARRIDO; MOTTA, 2021).

Os danos acarretados pela obesidade são extensos, pois o excesso de peso é condição complexa que se associa não só às enfermidades crônicas, mas a uma série de repercussões graves nas dimensões sociais e psicológicas. As pessoas obesas podem sofrer discriminação e preconceito social nas suas relações pessoais, com o público em geral, e no âmbito profissional. (MACEDO *et al.*, 2013).

A literatura científica tem demonstrado que a preocupação de homens e mulheres em relação à melhora da aparência física tem aumentado nos últimos anos. Isso pode ser explicado devido à grande ênfase de um modelo de corpo ideal magro para as mulheres e musculoso para os homens. Considera-se que, o grau de insatisfação com a imagem corporal, seja um grande incentivador para que os indivíduos iniciem um programa de atividade física e mudanças de hábitos alimentares pela busca da estética (BATISTA *et al.*, 2015).

O interesse pelo estudo de padrões alimentares tem crescido desde 1998. A Organização Mundial da Saúde, recomenda que o consumo alimentar seja estudado com base nos alimentos e não apenas em nutrientes isolados. A alimentação é uma das atividades mais importantes do ser humano, tanto por

razões biológicas óbvias, quanto pelas questões sociais e culturais que envolvem o comer (CARVALHO *et al.*, 2020).

Todo ano surgem inúmeras opções de dieta que prometem levar a resultados instantâneos em relação ao emagrecimento. As dietas da moda, garantem auxiliar no emagrecimento e na manutenção do peso perdido, vendem a ilusão de ser a melhor opção na busca pelo corpo ideal. (FARIA *et al.*, 2021).

As dietas divulgadas em revistas não científicas, aconselham o uso de planos alimentares com restrição energética extrema, como exemplo a famosa “dieta da sopa”, que enfatiza o consumo de um único grupo de alimentos. Outro exemplo é a conhecida “dieta da lua”, que propõe que lua é capaz de influenciar na perda do estoque de gordura. (PASSOS *et al.*, 2020).

Dentre as várias opções de dietas existentes para busca do emagrecimento, a dieta restrita em carboidrato conhecida como “low carb” tem sido muito estudada pelos notáveis resultados na perda de peso em indivíduos que buscam um corpo esteticamente aceitável. (XAVIER, 2017).

Este tipo dieta, denominada low-carb, apresenta percentual de carboidrato entre 4% e 40% do valor energético total diário (WERNER; FRIGHETTO, 2021).

Segundo Xavier (2017), o objetivo da dieta “Low Carb” está ligado ao equilíbrio energético negativo que ocorre através da redução na ingestão calórica e por elevação na demanda energética. A Low carb ganhou popularidade devido à sua competência em reduzir a secreção de insulina aumentando assim, a oxidação da gordura levando a perda do estoque de gordura, sempre associado ao gasto.

A busca incessante pela perda de peso leva a população a realizar dietas variadas com restrição de grupos alimentares e sem acompanhamento nutricional e isso pode comprometer a saúde. Esclarecer os benefícios e riscos de uma dieta para perda de peso se faz essencial para que o objetivo do emagrecimento seja alcançado sem comprometimento orgânico.

O presente trabalho tem por objetivo demonstrar os pontos positivos e negativos da dieta “Low Carb”, além do importante papel apresentado pelo nutricionista na elaboração de uma dieta individualizada.

Métodos

Trata-se de uma revisão de literatura narrativa, onde foi utilizado pesquisas por projetos científicos, publicações de revistas e artigos, dos quais se utilizou as bases de dados: Google Acadêmico, BDTD (Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações), Scielo (Scientific Electronic Library Online) e PubMed (National Library of Medicine), utilizando as palavras chaves: dieta; baixo carboidrato; cetogênica; obesidade; emagrecimento.

Esta revisão de literatura, foi baseada pela consulta específica em sites de conteúdo idôneo e exclusivamente estudos científicos em português e inglês, além de possuírem no máximo, tempo de publicação inferiores há 10 anos.

Resultados e Discussões

Segundo Neves *et al.* (2021), a obesidade é caracterizada como um distúrbio nutricional e metabólico com origem multifatorial, uma condição onde há um alto percentual de gordura corporal em um indivíduo, devido a um desequilíbrio entre a ingestão e o gasto energético. Fatores genéticos, emocionais e de estilo de vida estão fortemente relacionados à sua ocorrência ou manutenção.

Existem várias formas de diagnosticar a obesidade, sendo o índice de massa corporal (IMC) o principal indicador para avaliar a condição nutricional de adultos. Esse indicador é adquirido pela divisão entre o quadrado do peso e a altura do indivíduo. De acordo com a classificação proposta pela Organização Mundial da Saúde (OMS) em 1995, um valor maior ou igual a 25 kg/m² indica excesso de peso e maior ou igual a 30,0 kg/m² o valor indica obesidade (FERREIRA *et al.*, 2019).

Prevalência da obesidade cresceu gradualmente nas últimas décadas, principalmente nos países em desenvolvimento. Desde então, tornou-

se um problema de saúde pública, uma vez que as consequências para a saúde são muitas e variam do risco aumentado de morte prematura a graves doenças não letais, mas debilitantes, que afetam diretamente a qualidade de vida (BATISTA *et al.*, 2015).

A obesidade é uma comorbidade não somente pelo aumento do risco de doenças cardiometabólicas, mas também por questões psicológicas e sociais, tais como insatisfação corporal, transtornos alimentares, rejeição e preconceito (OBARA *et al.*, 2018).

Segundo Justino *et al.* (2020), nos últimos tempos, a sociedade atribui grande importância à beleza. Nesse cenário, as pessoas se mostram insatisfeitas com sua aparência, principalmente entre as mulheres.

Aparência é composta por medidas antropométricas, contornos e forma do corpo de um indivíduo, sentimentos associados a fatores que influenciam a satisfação com o corpo ou suas partes específicas. É uma definição multidimensional, cercada de sensações e experiências imediatas que contêm um componente subjetivo. Vários fatores que afetam a imagem corporal podem surgir de questões físicas, psicológicas e/ou ambientais. Há também fatores relacionados a características pessoais como idade, gênero e fatores subjetivos como mídia, crenças e valores interpessoais (JUSTINO *et al.*, 2020).

Atualmente o modelo de beleza retrata um corpo visivelmente magro ou musculoso, entretanto muitas vezes não são analisados aspectos relacionados à saúde dos indivíduos ou a uma alimentação saudável. A mídia, com sua liberdade e falta de controle das informações disponíveis, certamente contribui na disseminação de equívocos sobre alimentação saudável e de dietas da moda, como a dieta detox, dietas ricas em proteína, dieta low carb, dieta cetogênica, jejum intermitente, entre outras, que são, em sua maioria nutricionalmente desequilibradas podendo ter efeito prejudicial à saúde. (PEREIRA *et al.*, 2019).

A palavra “dieta” é derivada do grego *díaita*, que significa “modo de vida” ou “alteração do estilo de vida”. Seu significado sugere uma conduta que se remete ao longo do tempo, seguindo um conjunto de atitudes, onde sua reprodução metódica comporta a concretização do “modo de vida”. Embora sua

definição, a palavra dieta na maioria das vezes é equivocadamente ressaltada pela mídia e ganhou notoriedade como sinônimo de restrição alimentar apontando à perda de peso.

Frequentemente são divulgadas na mídia e revistas destinadas principalmente ao público feminino, dietas da moda para perda de peso que impulsionam a procura do “corpo perfeito”, através de estratégias rápidas e ilusórias, que na maioria das vezes não estimulam à prática de atividade física e hábitos alimentares saudáveis (MARANGONI; MANIGLIA, 2017).

A prescrição de dietas com objetivo terapêutico, deve ser baseada em evidências científicas que a justifique, para de algum modo, a decisão do profissional prescritor tenha amparo. Apesar de esforços para diminuição dos perigos, eles existem e mostram-se inerentes às dietas restritivas observadas na internet. Geralmente, as dietas da moda remetem para a necessidade do autocontrole alimentar, pautada, especialmente, como forma de construção do corpo desejado (PASSOS *et al.*, 2018).

Apesar de serem conhecidas, as evidências de que as dietas da moda não são efetivas a longo prazo para a perda de peso e manutenção, são cada vez mais presentes, bem como o estudo de seus malefícios. A prática de dietas restritivas pode incorrer em distúrbios emocionais e cognitivos, além da possível aparição de transtornos alimentares (SOIHET; SILVA, 2019).

Segundo as diretrizes dietéticas, atualmente, é recomendado 45% a 65% da ingestão total de energia seja do consumo de carboidratos, entretanto, há um interesse progressivo pela mídia, público e pesquisadores em protocolos alimentares com a baixa ingestão de carboidratos para o tratamento da obesidade e doenças cardiovasculares (ARAÚJO *et al.*, 2022b).

Segundo Xavier (2017), no final do século XX as dietas para emagrecimento recomendavam e idealizavam uma restrição de gordura (Low-fat diet) contudo, as dietas pobres em carboidratos (Low-carb diet) e com uma ingestão maior de gordura e proteína, começaram a se destacar.

A dieta “low carb” se baseia na redução da ingestão de carboidratos para que a fonte de energia dos alimentos venha de proteínas e lipídios. Uma dieta “low carb” oferece ingestão inferior a 200 g de carboidrato por dia. Portanto,

este macronutriente passa a ser menor na alimentação, quando se contraposto com as recomendações diárias (ARAUJO *et al.*, 2022a).

Uma dieta pobre em hidratos de carbono é composta com menos de 45% desse macronutriente no Valor Calórico Total (VCT). Existem subdivisões nas dietas de baixo carboidrato, onde uma dieta com $\leq 40\%$ de carboidrato caracteriza uma restrição moderada e com menos de 10% são definidas como dietas muito restritas em carboidratos, conhecidas como cetogênicas (JUNIOR *et al.*, 2022).

O motivo da utilização da dieta pobre em carboidrato, baseia-se no fato de que quando há uma grande diminuição na ingestão de carboidratos, a cetose decorrente leva à oxidação lipídica, promovendo saciedade e um aumento do gasto energético, promovendo um balanço energético negativo e resultando em emagrecimento (WERNER; FRIGHETTO, 2021).

Como a glicose é fonte prioritária de energia para o organismo, resta a ela ser utilizada primeiro, logo, com a redução dos seus níveis o corpo humano passa a oxidar a gordura, sendo assim, parte destes ácidos graxos são convertidos pelo fígado em corpos cetônicos. Resumidamente, pequenas moléculas acabam sendo utilizadas como fonte de energia pelos neurônios e pelo coração, tornando-se bastante úteis em situações de escassez de glicose, como no caso do jejum. Os corpos cetônicos estão presentes no sangue, sendo produzidos comumente pelo ser humano, variando em sua quantidade. Exemplo, é quando acordamos do jejum noturno, ocorrendo a elevação dos corpos cetônicos no sangue (NASCIMENTO *et al.*, 2020).

A dieta cetogênica é caracterizada pelo baixo teor de carboidrato (20-50g/dia), elevado teor de gordura (60% a 80% do VET) e concentrações de proteínas dentro das recomendações. Sendo assim, esse método leva a “cetose fisiológica” (elevação de corpos cetônicos no sangue). A dieta cetogênica implica no emagrecimento e diminuição do percentual de gordura, ocasionada pela diminuição na ingestão de energia (déficit calórico), além da redução drástica de carboidratos, embasando-se na não liberação de insulina e levando a lipólise (oxidação de gorduras). (NASCIMENTO *et al.*, 2020).

Tabela 1: Quantidade de carboidratos (g/dia) em diferentes tipos de dieta.

Tipo da dieta	Quantidade de carboidrato g/dia
Cetogênica	20-50
Baixo carboidrato	<130
Carboidrato moderado	130-230

Fonte: Traduzido e adaptado de Dashti (2020).

Conforme entendimento de Lucena e Tavares (2018), após comparar alguns ensaios clínicos com os resultados sobre o uso da estratégia “low carb” em algumas situações, nota-se que o protocolo de restrição de carboidrato se mostrou favorável para perda de peso e controle de algumas patologias, como por exemplo o Diabetes Melittus.

Estudo de meta-análise confronta o efeito da dieta “low carb” (muito pobres em carboidrato ou com restrição moderada de carboidrato) em relação a uma dieta controle indivíduos com sobrepeso. A proposta da dieta controle foi a ingestão de 46 a 55% do valor energético total da dieta (VET) em carboidratos, 15 a 25% do VET de proteínas e 20 a 30% do VET de gorduras. Foram incluídos 14 RCTs (*Randomized Controlled Trial*) em um total de 1.805 participantes (906 submetidos à dieta com restrição de carboidratos e 899 à dieta controle) e o tempo de seguimento variou entre 2 e 24 meses. O estudo mostrou que em 12 meses da intervenção foi observada perda de peso e de gordura maior nos pacientes que foram submetidos à dieta de baixo carboidrato. Os resultados se mostram diferentes após os 12 meses, a diferença na perda de peso entre os grupos não foi significativa, porém, ainda assim, houve maior perda de gordura com a restrição de carboidratos (PEPE *et al.*, 2022).

Outra meta-análise, apresentada pelo autor Chawla *et al.* (2020), incluiu 38 estudos, com duração entre 6 e 12 meses. O estudo contou com 6.499 indivíduos e comparou o efeito de dieta “low carb” (menos de 40% do valor total de energia da dieta proveniente deste macronutriente) x “low fat” (menos de 30% da energia total da dieta proveniente de lipídios). Os resultados mostraram que indivíduos consumidores da dieta “low carb” obtiveram maior emagrecimento, redução nos valores de triglicerídeos e aumento do HDL em curto prazo (primeiras 4 semanas), em contraste à dieta “low fat”. Todavia, a partir de 4

semanas, as duas dietas citadas apresentam praticamente os mesmos resultados em relação a diminuição de peso, glicemia e triglicérides.

Visando verificar os efeitos de uma dieta moderada em carboidrato em adultos que possuíam pré-diabetes ou DM2 (Diabetes Mellitus Tipo 2), é possível observar que as dietas de maior restrição geram diminuição nos níveis do marcador hemoglobina glicada (HbA1c), reduzem o consumo de medicamentos voltados a essa patologia e também contribuem para a perda de peso (SASLOW *et al.*, 2017).

Estudo realizado com 89 participantes diagnosticados com DM2 e apresentando IMC entre 30 e 35 kg/m² propôs dois grupos, o primeiro com dieta cetogênica e o segundo de baixa caloria. O grupo 1 recebeu uma dieta de 600 a 800kcal com 50g de carboidratos, 0,8 a 1,2 de proteína/kg e o restante em lipídio. O grupo 2 recebeu uma dieta com 45-60% de carboidratos, 10-20% de proteínas e 30% de lipídeos. A pesquisa perdurou por 4 meses e apresentou redução significativa na glicose plasmática em jejum nos dois grupos de estudo, porém a diminuição na HbA1c tenha sido estatisticamente significativa apenas no grupo da primeira dieta, concluindo que a dieta do grupo 1 com 50g de carboidrato caracterizando protocolo "low carb" apresentou melhores resultados no controle glicêmico (GODAY *et al.*, 2016).

Estudo randomizado com 278 participantes apresentando Síndrome Metabólica e com gordura visceral foi proposto dois tipos de dietas. A primeira com baixo consumo de carboidrato (LCM) (n=139), menos de 40 g/dia nos dois primeiros meses e aumento gradual até 70 g/dia, elevando também o consumo de proteína e gordura, bem como uma alimentação rica em vegetais e legumes. Na segunda dieta, "low fat" (LF) (n=139) a proposta foi limitar o consumo de gordura a 30% das calorias diárias, com 10% sendo saturadas e não mais 300 mg de colesterol/dia, além do aumento na ingestão de fibras. No fim do experimento, se percebeu que o grupo LCM foi significativamente superior ao grupo LF, houve redução da gordura entre os órgãos. No fígado de 27,6% de gordura houve redução para 5,4%, visceral de 33% para 26%, gordura subcutânea de 44 para 41%, além da diminuição da circunferência abdominal (GEPNER *et al.*, 2017).

Estudo realizado por Caeres *et al.*, (2018) com duração de aproximadamente seis meses, com onze RCT totalizando 1.369 participantes propôs um grupo com dieta “low fat” e outro com dieta “low carb” com <20% do VCT. Houve maior redução no peso corporal com dieta “low carb”, mas aumento no colesterol HDL e LDL comparada a dieta “low fat”.

Segundo Araújo (2022a), em contrapartida, uma dieta hipoglicídica exercida a longo prazo pode resultar em níveis elevados de sódio nos rins e LDL-C no sangue, podendo ainda acarretar efeitos adversos como dores de cabeça, diarreia, câibras e fraqueza.

Uma dieta com restrição de carboidratos pode prejudicar a capacidade do indivíduo em realizar atividade física por diminuir os estoques de glicogênio muscular e agravar a fadiga durante o exercício. Outro ponto associando as dietas restritivas em carboidratos e utilizadas por longos períodos, seria o reganho de peso, condição denominada "*catch up fat*". Também são numerosas as experiências com a insatisfação na realização da restrição de carboidratos, especialmente em uma sociedade extremamente dependente de alimentos ricos em hidratos de carbono. (NOFAL *et al.*, 2019).

O efeito sanfona é muito comum em decorrência da realização das dietas da moda, uma vez que essas dietas são realizadas em um curto espaço de tempo e de maneira restritiva. Essas condutas são insustentáveis a longo prazo, resultando na desistência por parte do paciente e, se não bem conduzidas, o efeito rebote é inevitável (PEREIRA *et al.*, 2019).

Dietas restritivas como a “low carb”, precisam obrigatoriamente do olhar clínico do profissional nutricionista. Para prescrição de um plano alimentar, vários fatores devem ser considerados, deve se avaliar qual método se adapta melhor a rotina do paciente e suas necessidades. A dieta individualizada é de extrema importância para o sucesso do tratamento nutricional na perda de peso, sendo ela para controle de alguma patologia ou visando estética. O profissional precisa levar em consideração particularidades do paciente como alergia ou intolerância alimentar, aversões e preferências, histórico familiar, além dos exames laboratoriais e doenças presentes. (FONTENELE *et al.*, 2022)

A prescrição dietética pelo profissional Nutricionista apto, traz segurança ao paciente e pode prevenir problemas relacionados a dietas restritivas. O profissional tem como prioridade a realização de anamnese detalhada que levará a uma conduta que respeita a individualidade do paciente, sua situação socioeconômica e de saúde. Dietas sem acompanhamento e aval de um profissional nutricionista podem provocar problemas ao paciente (ARAÚJO *et al.*, 2022).

Considerações Finais

A adoção da dieta “low carb” como estratégia de emagrecimento tem um efeito positivo, também pôde-se observar que protocolos com restrição de carboidratos trazem benefícios na diminuição das taxas de triglicerídeos, nos valores da HbA1c em pacientes DM2, na redução da gordura visceral e nos quadros de gordura no fígado, conhecida como esteatose hepática.

Estudos mostram que são inúmeros os resultados positivos com um protocolo “low carb”, porém a prática contínua de dietas restritivas pode ocasionar efeitos indesejáveis como dores de cabeça, fraqueza, câimbras, aumento nas taxas de LDL e de sódio nos rins, além do efeito rebote e ganho de peso após alguns meses.

A prescrição de dietas deve ser privativa do Nutricionista, visando bons resultados ao paciente e prevenção de complicações.

Faz necessário estudos constantes acerca do tema, com objetivo de nortear os profissionais da saúde, principalmente o Nutricionista, na busca por uma melhor conduta para os pacientes que precisam adotar dietas buscando perda de peso.

Diante do exposto, é seguro concluir que a dieta “low carb” é efetiva na perda de peso a curto prazo, não sendo indicado protocolos radicais e a longo prazo, principalmente sem acompanhamento profissional especializado.

Referências:

ARAÚJO, F. J. S. *et al.* Dietas da moda e suas consequências: uma revisão de literatura. **Brazilian Journal of Health Review**, Curitiba, v. 5, n. 4, p.12708-12727, Jan./ Ago. 2022a. DOI:10.34119/bjhrv5n4-063. Disponível em: <https://brazilianjournals.com/ojs/index.php/BJHR/article/view/50263/pdf>. Acesso em 16 set. 2022.

ARAÚJO, F. M. L. *et al.* Modulação dos níveis de insulina pelo consumo de carboidratos e os efeitos no tecido adiposo durante o emagrecimento: uma revisão. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo, v. 16, n.100, p.200-216, Jan./ Fev. 2022b. Disponível em: <http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/1967/1253>. Acesso em: 25 set. 2022.

BATISTA, A. *et al.* Dimensão atitudinal da imagem corporal e comportamento alimentar em graduandos de educação física, nutrição e estética da cidade de juiz de fora – mg. **Rev. Educ. Fis. UEM**, Maringá, v. 26, n. 1, p. 69-77, 1. trim. 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/refuem/a/6CJh5sNzZVckZgvzkcpJVrx/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em 27 mar. 2022.

CAERES, E. B. *et al.* Ingestão de carboidratos e lipídeos: quais as consequências para o risco cardiovascular? **Revista Caderno de Medicina**, Rio de Janeiro, v. 1, n.1, p. 132-141, 2018. Disponível em: <https://www.unifeso.edu.br/revista/index.php/cadernosdemedicinaunifeso/article/download/961/454#:~:text=A%20alta%20ingest%C3%A3o%20destes%20tipos,%C3%A0%20resist%C3%Aancia%20insul%C3%ADnica%20e%20dislipidemia>. Acesso em: 14 Nov. 2022.

CARVALHO, C. A. *et al.* Fatores associados aos padrões alimentares no segundo semestre de vida. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 25, n. 2, p. 449-459, 2020. DOI: 10.5205/reuol.4767-42136-1-ED.0712esp201314. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232020000200449 Acesso em: 21 abr. 2022.

CHAWLA, S. *et al.* The effect of low-fat and low-carbohydrate diets on weight loss and lipid levels. A systematic review and meta-analysis. **Nutrients**, v.12, n. 12, p. 1-21. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33317019/>. Acesso em 30 out. 2022.

DASHTI, H. M; MATHEW, T. C; AL-ZAID, N. S. Efficacy of Low-Carbohydrate Ketogenic Diet in the Treatment of Type 2 Diabetes, **Med Princ Pract**, v. 30, p. 223-235, out. 2020. DOI: 10.1159/000512142. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8280429/pdf/mpp-0030-0223.pdf>. Acesso em: 26 set. 2022.

FARIA, A. L; DE ALMEIDA, S. G; RAMOS, T. M. Impactos e consequências das dietas da moda e da suplementação no comportamento alimentar. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 10, e441101019089, 2021. DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i10.19089>. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/19089>. Acesso em: 20 dez. 2022.

- FERREIRA, A.P.S; SZWARCOWAL, C.L; DAMACENA, G.N. Prevalência e fatores associados da obesidade na população brasileira: estudo com dados aferidos da Pesquisa Nacional de Saúde, 2013. **REV BRAS EPIDEMIOL**, Rio de Janeiro, v. 22, E190024, 2019. DOI: 10.1590/1980-549720190024. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbepid/a/ZqgTbxFkLrQByhDq5Z5tXcG/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 26 set. 2022.
- FONTENELE, F. S. *et al.* Dietas da moda: os riscos nutricionais que podem comprometer a saúde da mulher. **Rev Liberum accessum**, v. 14, n. 2, p. 116-125, Jun. 2022. Disponível em: <http://revista.liberumaccessum.com.br/index.php/RLA/article/view/170/172>. Acesso em: 26 set. 2022.
- GARRIDO, P. B.; MOTTA, I. F. Psicanálise no tratamento multidisciplinar e cirúrgico da obesidade mórbida: estudo de caso. **Rev. Latinoam. Psicopat. Fund.** São Paulo, v. 24, n. 4, p. 638-658, dez. 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rlpf/a/B3PFB5hc3VyLPnHd6dsv84x/#:~:text=O%20objeto%20do%20estudo%20%C3%A9,cl%C3%ADnica%2C%20acompanhado%20de%20levantamento%20bibliogr%C3%A1fico>. Acesso em 27 mar. 2022.
- GEPNER, Y. *et al.* Effect of Distinct Lifestyle Interventions on Mobilization of Fat Storage Pools: CENTRAL Magnetic Resonance Imaging Randomized Controlled Trial. **AHA/ASA Journals**, v. 137, n. 11, p. 1143-1157, 15 nov. 2017. Disponível em: <https://pubmed-ncbi-nlm-nih-gov.translate.goog/29142011/>. Acesso em: 10 jan. 2019.
- GODAY, A. *et al.* Short-term safety, tolerability and efficacy of a very low-calorie-ketogenic diet interventional weight loss program versus hypocaloric diet in patients with type 2 diabetes mellitus. **Nutrition & Diabetes**, v. 6, n. 9, p. 1-7, jul. 2016. Disponível em: <https://www.nature.com/articles/nutd201636>. Acesso em 30 out. 2022.
- JUNIOR, A. P. S. *et al.* Dieta cetogênica: uma estratégia eficiente no controle de peso corporal? **Research, Society and Development**, v. 11, n. 2, e3911225303, 2022. DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v11i2.25303>. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/25303/22283>. Acesso em 16 set. 2022.
- JUSTINO, M.I.C; ENER, C.C; NUCCI, L.B. Imagem corporal autopercebida e satisfação corporal de adolescentes. **Rev. Bras. Saúde Mater. Infant.**, Recife, v. 20, n. 3, p. 725-734, Jul./ Set. 2020. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/1806-93042020000300004>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbsmi/a/xLD5WFCCLcHXKXLgpgGNf9C/?format=pdf&lang=pt>Acesso em: 26 set. 2022.
- LUCENA, S. L. M. C. G; TAVARES, R. L. Estratégia Low Carb como Facilitadora do Processo de Emagrecimento: Uma Revisão Sistemática. **Revista Diálogos em Saúde**, Paraíba. v. 1, n. 1, p. 138–168. Jan./ Jun. 2018. Disponível em <https://periodicos.iesp.edu.br/index.php/dialogosemsaude/article/download/261/221>. Acesso em: 16 out. 2022.
- MACEDO, T. T. S. *et al.* O significado da obesidade: a percepção do paciente obeso. **Rev enferm UFPE on line**, Recife, v.7, n. 12, p. 7064-7073, dez. 2013. Disponível em:

- <https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/view/12377>. Acesso em 27 mar. 2022.
- MARANGONI, J. S; MINIGLIA, F.P. Análise da composição nutricional de dietas da moda publicadas em revistas femininas. **Revista da Associação Brasileira de Nutrição**, São Paulo, v. 8, n. 1, p. 31-36, Jan./ Fev. 2017. Disponível em: <https://rasbran.com.br/rasbran/article/view/565/155>. Acesso em 26 set. 2022.
- NASCIMENTO, B.R.C. *et al.* Dieta Cetogênica E Sua Eficácia Em Indivíduos Obesos. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo. v. 14. n. 86. p. 451-459, Mai./ Jun. 2020. Disponível em: <http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/1292>. Acesso em 26 set. 2022.
- NEVES, S.C. *et al.* Os fatores de risco envolvidos na obesidade no adolescente: uma revisão integrativa. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 26, n. 3, p. 4871-4884, 2021. DOI: 10.1590/1413-812320212611.3.30852019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/YJBwJkN9H7Z8GbBKX5j7m8C/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 26 set. 2022.
- NOFAL, V.P. *et al.* Novas descobertas sobre a dieta low carb. **e-Scientia**, Belo Horizonte, v. 12, n. 1, p. 10-14, 2019. Disponível em: [https://revistas.unibh.br/dcbas/article/download/2828/pdf#:~:text=A%20dieta%20Low%20Carb%20revelou,cardiovascular%20\(XAVIER%2C%202017\)](https://revistas.unibh.br/dcbas/article/download/2828/pdf#:~:text=A%20dieta%20Low%20Carb%20revelou,cardiovascular%20(XAVIER%2C%202017)). Acesso em: 17 set. 2022.
- OBARA, A.G; VIVOLO, S.R.G.F; ALVARENGA, M.S. Preconceito relacionado ao peso na conduta nutricional: um estudo com estudantes de nutrição. **Cad. Saúde Pública**, v. 34, n. 8, E00088017, 2018. DOI: 10.1590/0102-311X00088017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/YkFF7RGtDP8kQmCHzk5sBS/?format=pdf&lang=pt> Acesso em: 26 set. 2022.
- PASSOS, J. A.; VASCONCELLOS-SILVA P. R.; SANTOS, L. A. S. **Ciclos de atenção a dietas da moda e tendências de busca na internet pelo Google trends**. *Ciência & Saúde Coletiva*. v. 25, n. 7, p. 2615-2631, jul. 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/nqtgQMf3CFhkdRVKscqfSK/?lang=pt> Acesso em: 07 jun. 2022.
- PEPE, R. B; FUJIWARA, C. T. H; BEYRUTI, M. Posicionamento sobre o tratamento nutricional do sobrepeso e da obesidade. **Departamento de nutrição da associação brasileira para o estudo da obesidade e da síndrome metabólica (ABESO - 2022**. 1. ed. -- São Paulo, jul. 2022.
- PEREIRA, G. A. L. *et al.* Adesão de dietas da moda por frequentadores de academias de musculação do município de São Paulo. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 13, n. 77, p. 131-136, Jan./ Fev. 2019. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/1268/867>. Acesso em: 26 set. 2022.
- SASLOW, L. R. *et al.* Twelve-month outcomes of a randomized trial of a moderate-carbohydrate versus very low-carbohydrate diet in overweight adults with type 2 diabetes mellitus or pre-diabetes. **Nutrition & Diabetes**, v. 7, n.

304, p.1-6, dez. 2017. Disponível em: <https://www.nature.com/articles/s41387-017-0006-9>. Acesso em: 14 Nov. 2022.

SOIHET, J.; SILVA, A. D. Efeitos psicológicos e metabólicos da restrição alimentar no transtorno de compulsão alimentar. **Nutrição Brasil**, v. 18, n. 1, p. 55-62, Abr. 2019. <https://doi.org/10.33233/nb.v18i1.2563>. Disponível em: <https://portalatlanticaeditora.com.br/index.php/nutricaoobrasil/article/view/2563/4970>. Acesso em: 26 set. 2022.

WERNER, M; FRIGHETTO, M. Dieta com baixo teor de carboidrato: um estudo de caso. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo, v. 15, n. 99, Suplementar 2, p. 1396-1402, Jan./ Dez. 2021. Disponível em: <http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/1877/1216>. Acesso em: 17 set. 2022.

XAVIER, S. C. Dietas pobres em hidratos de carbono na perda de peso corporal. 2017, p. 04. Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto. Porto, 2017. Disponível em: <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/106786/2/207185.pdf>