

NUTRIÇÃO

100

Dúvidas

Com **Mandi Tomaz**



TIPOS DE DIETA E COMPOSIÇÃO CORPORAL

Em relação ao posicionamento da Sociedade Internacional de Nutrição Esportiva de 2017, sobre Dietas e Composição Corporal, vamos compilar aqui algumas considerações acerca de cada tipo de dieta.

Partindo do pressuposto que composição corporal refere-se ao percentual de gordura somado a massa magra, retenção hídrica, pretende-se avaliar qual a eficácia de cada tipo de dieta para diminuição de gordura e aumento de massa magra, com foco estético ou não.

- Dietas hipoclóricas (800 a 1200 kcal/dia) e Dietas de muito baixa calorias (400 - 800kcal/dia)

Este segundo tipo é ideal para obesos que desejam perda de peso de forma bem rápida. Geralmente são compostas por 70 g a 100g de proteínas, 15g de gordura e 30 - 80g de carboidratos. Nessa dieta, se a pessoa utilizar pouca proteína ocorre perda de massa magra, treino de resistência pode alternativa para manutenção da musculatura.

A longo prazo, essa dieta extremamente restrita em calorias promove desempenho igual `de menor redução calórica por uma readaptação do organismo. Ela não funciona para pessoas saudáveis ou atletas, porque eles não possuem os excessos e reservas que os obesos tem e acabam retirando matéria prima para energia de fontes escassas.

Os efeitos adversos podem ser: intolerância ao frio, perda de cabelo, amenorréia, constipação intestinal, fadiga, dor de cabeça. Isso se dá porque as funções vitais são priorizadas em relação às funções não vitais no que diz respeito ao uso da energia. Essa dieta exige alto acompanhamento nutricional.

1. Rica em carboidratos e baixa em gorduras.
2. Sempre quando diminuo um nutriente preciso compensar em outro.
3. Possui 0% gordura, 10-35% de proteínas e 45%- 60% de carboidratos. Ideal para atletas.

A gordura é o macronutriente mais denso em calorias, 1g representam 9kcal. Reduzir ingestão de gorduras em volume traduz menos ingestão de calorias.

Essa dieta aumenta a reserva de glicogênio tanto no músculo como no fígado. O glicogênio é acessado durante o treino. É a principal fonte de energia.

- Low Carb

A ingestão adequada de carboidratos varia entre 45-55% das calorias totais. Contudo essa estratégia varia de pessoa pra pessoa, uma vez que uma redução determinada de carboidratos pode representar low carb para uns (, 45%, por exemplo) mas não para outros que já tinham habitualmente uma ingestão inferior a esta e possuíam peso estável.

Qual é a vantagem?

Como há diminuição da insulina pela diminuição de carboidratos, há uma redução na retenção de líquido, maior liberação de água nos rins. Isso gera uma perda inicial. A insulina também é inibidora da quebra de gordura, sua diminuição aciona o glucagon, que resgata proteínas e aciona as gorduras, como fonte de energia.

O aumento da proteína precisa compensar a baixa de carboidratos por que se não haverá diminuição significativa de massa muscular para resgatar proteínas como fonte de energia, além de aumentar o gasto energético por ser o macronutriente de maior consumo de energia para sua metabolização.

- Cetogênica

Essa ainda é mais restritiva no consumo de carboidratos, sendo compensado pelo alto consumo de gorduras. É a de maior dificuldade de adesão

Gerar corpos cetônicos provenientes da quebra de gordura e ter sua metabolização como fonte de energia, é a base dessa dieta. Como há baixíssima insulina, 70% da fonte de energia vem da gordura, 10 % de proteínas e até 10% de carboidratos. Se há proteínas em quantidade razoável haverá quebra de gordura.

O acompanhamento deve ser rigoroso, assim como a medição desses corpos cetônicos. Essa cetoadaptação costuma demorar cerca de 3 meses.

Lembrando que a gordura ingerida deve ser bem dosada porque, se não for, perderá o objetivo de utilizar os excessos do organismo. Há uma grande vantagem de regulação do apetite nessa dieta, pela alteração hormonal dos comunicadores de fome e saciedade.

- Rica em proteínas

Nessa dieta será necessário aumentar ingestão de fibras e estratégias anti flamatórias para garantir o desempenho do intestino.

Para classificar essa dieta temos que considerar consumo superior a 1,6g x peso. Há conservação de massa magra e perda de gordura. A baixa de carboidratos e por consequência da insulina, o glucagon aciona as reservas de gordura.

O super consumo de proteínas garante que as reservas musculares se mantenham e não sejam usadas como alternativa.

- Jejum intermitente

Períodos prolongados de jejum tem suas vantagens mas não causam sua superioridade. Mas causa supressão da fome.

Não parece haver perda de massa magra mas retenção de massa magra comparada a outras dietas.

Aumento das mitocôndrias, organela celular responsável pela de energia, é observado nessa dieta.

A estratégia alimentar varia conforme o objetivo que se pretende. Uma não é superior a outra, isso é importante ficar entendido.

A premissa básica é utilizar proteínas em quantidades adequadas dentro de um déficit calórico planejado e equilibrado.

