

NUTRIÇÃO

100

Dúvidas

Com **Mandi Tomaz**



DIETA CETOGÊNICA

A dieta cetogênica não é a melhor recomendação para quem tem objetivos estéticos. Geralmente, tem um foco mais em saúde, por suas ações antiinflamatórias e terapêuticas.

Sua composição básica é de 60 a 80% de gorduras; 10 a 20% de proteínas e aproximadamente 5% de carboidratos (+/- 50g diárias). Essa ingestão baixa de carboidratos não permite a introdução de nenhuma fonte específica do mesmo, e é preenchida apenas com aquilo que já está disponível nos alimentos utilizados como fonte dos outros macronutrientes.

Como temos alta ingestão de gorduras e alta produção de corpos cetônicos, possui um efeito anticonvulsivante, e é aplicada desde 1920 para epiléticos, época em que foi iniciada. Nessa estratégia, temos uma cadeia de eventos: baixa de carboidratos; baixa de insulina; lipólise; produção de ácidos graxos com fonte de energia para os tecidos.

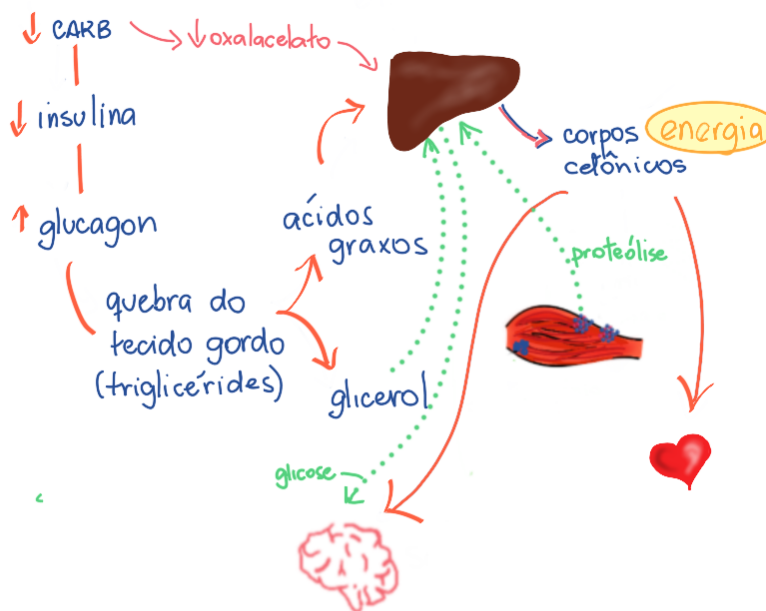
O cérebro precisa de uma quantidade mínima exclusiva de glicose para o seu funcionamento. Ela é obtida pela proteólise (aumentando a termogênese /GET) ou pode vir também do glicerol no fígado. Com o passar dos dias, o cérebro consegue se adaptar e utilizar maior quantidade de corpos cetônicos como fonte de energia ,poupando os músculos, diminuindo a perda de massa magra.

Essa alternativa de produção de energia através de corpos cetônicos, confere a eles o título de colaboradores da longevidade, por pouparem os músculos de quebra intensa para esse fim. Se não fosse isso, o organismo se definharia em pouco tempo.

Além dessa estratégia específica, temos cetogênese em jejum prolongado e em DM descompensada (que pode levar cetoacidose diabética se não tratada).

Para emagrecimento, não existem evidências que essa dieta seja superior à low carb (ambas com déficit calórico e mesma ingesta protéica, geram efeitos de lipogênese e aumento da lipólise similares). Contudo, corpos cetônicos causam mais saciedade.

Quem possui muita massa magra (atletas, fisiculturistas), cuja demanda de energia é muito grande, correm o risco de não serem supridos exclusivamente por corpos cetônicos, perdendo massa magra para este fim. A cetogênica, então, não é uma boa opção para esse público e sim para os compulsivos por comida, sobrepeso resistentes à insulina, quem tem dificuldade de perda de peso inicial e dificuldade de adesão a dietas.



O início da geração de corpos cetônicos varia para cada indivíduo, geralmente se inicia com 5-7 dias e a cetoadaptação acontece com uns 3 meses (aumento do número de transportadores de c.c.; aumento da sensibilidade aos c.c.; aumento das lipases; melhora do metabolismo oxidativo).

O que pode facilitar essa cetoadaptação, entre outros, é a associação do jejum intermitente, que também promove o mesmo mecanismo e ingestão de TCM (triglicerídeos de cadeia média) encontrados, por exemplo, no óleo de coco. A ingestão de corpos cetônicos exógenos pode ser interessante inicialmente, mas apenas nesse período.

São considerações adversas:

- não ideal para ganho de massa magra;
- constipação por remoção de fibras;
- câibras (perda de Sódio, Potássio e água);
- fraqueza e dores de cabeça;
- queda na performance dos treinos;
- diminuição de hormônios antitireoideanos;
- alteração do colesterol (atenção às gorduras saturadas).