



COMPARAÇÃO ENTRE OS EFEITOS DA DIETA *LOW CARB* E DO JEJUM INTERMITENTE NO PROCESSO DE EMAGRECIMENTO: SÍNTESE DE EVIDÊNCIAS

Comparison between the effects of low carb diet and intermittent fasting on the weight loss process: evidence synthesis

Marcela Franciele da Silva Nazatto¹, Suzi Akemi Takahashi², Benedita Luisa da Silva³, Renato Ribeiro Nogueira Ferraz⁴

¹⁻⁴Universidade Estácio de Sá. Pós-Graduação em Nutrição Clínica, Metabolismo, Prática e Terapia Nutricional – SP. ⁴Programa de Pós-Graduação em Políticas Públicas (PPG-PP) – Universidade de Mogi das Cruzes (UMC) – Mogi das Cruzes – SP.

Resumo

Introdução: Devido à busca excessiva pelo emagrecimento, surgiram diversos tipos de dietas visando a perda rápida de peso e com maior impacto no físico, com destaque para as dietas *low carb* (LC) e o jejum intermitente (JI). **Objetivo:** Revisar a literatura buscando comparar a eficácia das duas dietas citadas no processo de emagrecimento. **Método:** Trata-se de uma pesquisa exploratória que utilizou a seguinte estratégia de busca para seleção de artigos: (dieta OR diet) AND (obesidade OR obesity) AND (emagrecimento OR “weight loss”) AND (“low carb” OR “jejum intermitente” OR “intermittent fasting”). **Resultados:** Foram identificados 150 artigos, dos quais apenas 19 atendiam os critérios de inclusão. Os demais artigos não realizaram a comparação dos efeitos das dietas estudadas, mas apenas analisavam a influência do exercício físico no emagrecimento. **Conclusão:** os dados apresentados nesta revisão mostraram-se relevantes para a prática clínica do nutricionista no sentido de orientar sobre a importância do acompanhamento nutricional, aderindo às dietas de forma segura, entendendo as vantagens e desvantagens do processo de emagrecimento para o organismo.

Palavras-chave: Dieta, Emagrecimento, Baixo Teor de Carboidrato, Jejum Intermitente.

Abstract

Introduction: Due to the excessive need for weight loss, several types of diets have appeared aiming at rapid weight loss and with greater impact on the physical, with emphasis on low carb diets (LC) and intermittent fasting (JI). **Aim:** To review the literature to compare the effectiveness of the two diets mentioned in the weight loss process. **Method:** This is an exploratory research that used the following search strategy to select articles: (diet OR diet) AND (obesity OR obesity) AND (weight loss OR “weight loss”) AND (“low carb” OR “fasting intermittent” OR “intermittent fasting”). **Results:** 150 articles were identified, of which only 19 met the inclusion criteria. The other articles did not compare the effects of the studied diets, but only analyzed the influence of physical exercise on weight loss. **Conclusion:** The data presented in this review proved to be relevant to the clinical practice of the nutritionist in order to guide on the importance of nutritional monitoring, adhering to diets in a safe manner, understanding the advantages and disadvantages of the weight loss process for the body.

Keywords: Diet, Weight Loss, Low Carbohydrate Content, Intermittent Fasting.



Introdução

Sabe-se que a obesidade é considerada uma doença crônica caracterizada pelo acúmulo de gordura corporal, induzida na maioria dos casos por estilo de vida sedentário e pela grande disponibilidade de alimentos ricos em gordura e com alta densidade energética. Esta doença é considerada um dos maiores problemas de saúde pública (FRANCISCHI *et al.*, 2000). No Brasil, a obesidade cresceu 60% em dez anos. Outros fatores associados ao excesso de peso foram observados nesses anos, como falta de atividade física, hábitos alimentares inadequados, acúmulo de gordura na região abdominal, alteração no perfil metabólico, diminuição da tolerância à glicose e redução da sensibilidade à insulina (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2017). A busca excessiva pelo emagrecimento se justifica visto que a obesidade está associada a elevados índices de mortalidade (WHO, 2000). Dentre as doenças ligadas à obesidade, decorrentes de fatores genéticos e fisiológicos, estão doenças cardiovasculares, *Diabetes Mellitus* e as dislipidemias (RAPOSO *et al.*, 2012).

Existem diversos tipos de dietas visando o emagrecimento rápido e com maior impacto no físico, dentre elas a dieta *low carb* (LC) e o jejum intermitente (JI). As dietas LC são conhecidas pelo teor de carboidratos que é distinto das recomendações oficiais. Alguns estudos citam que estas devem ter menos de 200g de carboidrato por dia, ou menos de 30% quando relacionado ao valor energético total (VET). Também podem ser divididas em não cetogênicas (50-150g de CHO/dia ou até 45% do VET) e cetogênicas (máximo de 50g de CHO/dia ou 10% do VET) (FRIGOLET *et al.*, 2011). O JI basicamente é caracterizado pela diminuição da frequência alimentar, no qual é obrigatório o jejum durante o dia, alimentando-se somente do pôr-do-sol e ao amanhecer por 30 dias consecutivos. A duração da privação alimentar nesta dieta, segundo alguns autores, perdura de 12 a 24 horas (SANTOS *et al.*, 2017).

Tendo em vista os efeitos em curto prazo dos tipos de dietas citadas, esta revisão busca comparar a eficácia de ambas no processo de emagrecimento. Os achados poderão contribuir para orientar o nutricionista na tomada de decisão clínica frente ao paciente que busca pelo processo de emagrecimento.

Objetivo

Realizar uma revisão de literatura buscando comparar a eficácia da dieta LC e JI no processo de emagrecimento.

Método

Trata-se de uma pesquisa exploratória que utilizou a seguinte estratégia de busca para seleção de artigos: (dieta OR diet) AND (obesidade OR obesity) AND (emagrecimento OR “weight loss”) AND (“low carb” OR “jejum intermitente” OR “intermittent fasting”). Como critérios de qualidade para inclusão dos estudos foi utilizada a ferramenta computacional *Publish or Perish*, que evidencia o índice H dos artigos, além de estudos de revistas científicas bem avaliadas pelo *Qualis* CAPES, dentro do período de 2006 à 2019, na área da nutrição e da educação física reverenciando práticas de dietas.

Resultados

A revisão de literatura foi finalizada em 13 de julho de 2019. Foram identificados 150 artigos, dos quais apenas 19 atendiam os critérios de inclusão. Os demais artigos não realizaram comparação dos efeitos das dietas estudadas, analisavam apenas a influência do exercício físico no emagrecimento, ou eram artigos de revisão.



Revisão de Literatura

Souto e Ferro-Bucher (2006), realizaram um estudo com o objetivo de discutir a utilização indiscriminada de dietas para emagrecimento, considerando os diversos níveis de incentivo de práticas para a obtenção do peso ideal nos meios de comunicação e sua relação com os transtornos alimentares. Para isso, adotaram uma abordagem qualitativa entrevistando individualmente 7 mulheres do município de Fortaleza - CE. Após a abordagem, considerando que todas possuíam comportamentos alimentares anormais (Anorexia Nervosa, Bulimia Nervosa e Transtorno do Comer Compulsivo), identificaram através dos relatos: insatisfação corporal, história e/ou sensação de sobrepeso/obesidade, práticas de dietas que nem sempre foram supervisionadas por profissionais e medo de engordar. Com esta pesquisa ressaltaram a necessidade de refletirmos sobre os padrões de beleza impostos pelos meios de comunicação, os quais sem orientação profissional tornam os indivíduos propícios a transtornos alimentares.

Johnston *et al.* (2006), compararam em 20 adultos a perda de peso e a mudança de biomarcadores com adesão de 2 tipos de dietas: cetogênica com baixo teor de carboidrato (60% de lipídios e 5% de carboidratos) e uma dieta não cetogênica com baixo teor de carboidrato (30% de energia em gorduras e 40% de carboidratos) por 6 semanas. Os participantes da pesquisa eram sedentários e tiveram a ingestão alimentar controladas por 24 horas. Após o período de intervenção notaram que para os indivíduos com dieta não cetogênica a perda de peso foi próxima a do grupo com dieta cetogênica, ambas com baixo teor de carboidrato. Já os níveis de beta hidroxibutirato, LDL-c, sensibilidade insulina e gasto de energia em repouso aumentaram. Apenas as taxas de gama glutamiltransferase sérica diminuíram em ambos os grupos. Foi percebido que os 2 tipos de estratégias nutricionais são eficazes na redução do peso corporal e na melhora da resistência à insulina. Mas que o uso de dietas cetogênicas isoladas não foi garantias de perda de peso, diante do impacto de vários efeitos metabólicos e emocionais envolvidos.

No estudo de Chaouachi *et al.* (2009), foram avaliados em 15 judocas de elite o efeito do JJ Ramadã em 4 ocasiões: antes do Ramadã, no início, no final e 3 semanas após. Com o objetivo de avaliar a influência do jejum no desempenho aeróbico e anaeróbico mantendo as cargas habituais de treinamento para os avaliados. Notou-se que a potência média de salto foi ligeiramente menor no final do Ramadã, houve uma redução média de 1,3 Kg na massa corporal e um aumento de fadiga durante o Ramadã. Foi visto que este tipo de jejum tem pouco efeito no desempenho de judocas experientes.

Harviei *et al.* (2013), avaliaram 115 mulheres entre 20 a 69 anos com sobrepeso e com história familiar de câncer de mama, para verificar a eficácia de 3 tipos de dietas para redução da gordura corporal e melhora na sensibilidade de insulina. As condições submetidas foram: dietas com restrição de energia diária (DER), seguida de restrição de energia e carboidrato em 2 dias da semana (IECR) e IECR acrescido de proteína e lipídio em 1 dia da semana. As mulheres que realizaram a dieta IECR apresentaram maiores reduções de gordura corporal, em comparação com o grupo que fez a dieta DER. Tanto a dieta IECR, quanto IECR com proteína e lipídios acrescidos promovem melhora na resistência à insulina em curto prazo. Os autores sugerem mais estudos que garantam a eficácia dessas práticas por longos períodos.

Shoenfeld *et al.* (2014), investigaram as mudanças na massa gorda e massa livre de gordura após 4 semanas de jejum versus exercício aeróbico em 20 mulheres com adesão de dieta hipocalórica. As mesmas foram divididas em 2 grupos, 1 realizou treinamento após um jejum noturno e o outro consumiu uma refeição a base de *shakes* antes do exercício. Os treinos eram realizados por 1 hora – 3 vezes por semana e todas as participantes receberam acompanhamento nutricional durante o estudo a fim de otimizar a adesão na dieta. Notou-se redução de peso e de massa gorda em ambos os grupos.



Diante dos resultados desta pesquisa, as alterações na composição corporal associadas ao exercício aeróbico em conjunto com uma dieta hipocalórica são semelhantes independente da realização do jejum antes do treinamento.

Na pesquisa de Rajaie *et al.* (2014), foram examinados os efeitos da substituição moderada de carboidratos pela gordura da dieta na resistência à insulina e característica da síndrome metabólica (SM) em 30 mulheres com excesso de peso ou obesas ($IMC > 25 \text{ Kg/m}^2$) com SM. Foram testadas as seguintes dietas: com alto teor de carboidrato (60-65%), restrita de calorias e com % de gordura entre 20-25% e dieta com restrição de carboidrato (43-47%) e taxas de gordura entre 36 a 40%, ambas realizadas por 6 semanas com teores de proteínas semelhantes (15 a 17%). Neste estudo, os participantes passaram por um washout de 2 semanas e após este intervalo foram submetidos às dietas por mais 6 semanas. Em todas as etapas as mulheres foram avaliadas em antropometria, pressão arterial e parâmetros bioquímicos. Após toda intervenção foram observados, redução de circunferência de cintura, quadril, níveis de triglicérides, pressão arterial sistólica e diastólica. Nas duas estratégias nutricionais não foram observadas diferenças em níveis de glicose em jejum, HDL-c, colesterol de lipoproteína de baixa densidade e colesterol total e nos níveis de insulina. A substituição moderada de carboidratos pela gordura na dieta, não foram associadas mudanças na glicemia de jejum, na insulina ou na dislipidemia entre os indivíduos com síndrome metabólica.

Machado (2016), comparou as alterações na composição corporal e na aptidão física em pacientes com sobrepeso e obesos, submetidos a um programa de perda de peso de 12 semanas. Neste estudo 33 pessoas participaram de treinos intermitentes e contínuos de forma semi supervisionada. Foram aferidas medidas antropométricas (massa corporal, circunferência abdominal, quadril, peso em gordura e % de gordura) e níveis bioquímicos (colesterol e suas frações) ALT, AST, ácido úrico, ureia e glicemia. Foram notadas reduções de massa corporal, abdominal e quadril, % de peso em gordura e peso em massa magra. Houve melhora de força dos membros inferiores, agilidade, velocidade e capacidade cardiorrespiratória dos indivíduos. O mesmo estudo avaliou 8 mulheres realizando dieta com teor de carboidrato adequado e 16 que consumiram dieta com baixo teor do macronutriente. Nesta análise foi visto que as manipulações de carboidratos na dieta ao longo do tempo reduziram a massa corporal, circunferência de cintura e quadril, % de gordura, peso em gordura e massa magra. Concluiu-se com estas duas análises que a prática do exercício físico regular em obesos melhora a composição corporal e aptidão física, independente do exercício físico. E a otimização do perfil alimentar associada à atividade física, proporcionam melhoras na composição corporal, perfil cardiometabólico, independente do teor de carboidrato da dieta.

Chagas (2016), fez um delineamento experimental do tipo clínico aleatório com o objetivo de analisar a adesão dietética de indivíduos obesos inseridos em um programa de perda de peso e o efeito da adesão de uma dieta com restrição de carboidrato na composição corporal e marcadores hormonais. Os participantes foram divididos em grupos com dietas com baixo teor de carboidrato e outro com teor adequado do macronutriente, ambas hipocalóricas. Os mesmos treinavam 3 vezes por semana. Notou-se que o grupo que seguiu a dieta com baixo teor de carboidrato apresentou maior dificuldade no seguimento das refeições noturnas, mas após o período da intervenção reduziram T4, T4 livre e testosterona. Por meio de outros resultados, observou-se que a restrição calórica sem necessariamente redução de carboidrato, é capaz de favorecer a perda de peso, melhora na composição corporal e alterações hormonais, além de propiciar uma adesão mais confortável aos praticantes.

Nogueira (2017), verificou a frequência do uso de dietas da moda e salientou as consequências causadas para a saúde. A pesquisa foi realizada em uma academia de Penápolis-SP com 51 alunos de ambos os sexos com idades entre 18 a 65 anos. Todos os alunos relataram já ter feito algum tipo de



dieta da moda, sendo mais citada a dieta da sopa. Os mesmos confirmaram ter tido perda de peso rápida, mais em contrapartida apresentaram sintomas negativos, bem como: fraqueza, irritabilidade e dor de cabeça. Através dos relatos dos participantes deste estudo, notou-se que os indivíduos que aderiram estes tipos de dietas, focaram apenas na perda de peso, ignorando os prejuízos à saúde.

Já Carmo (2017), avaliou a melhora na composição corporal de 6 indivíduos praticantes de musculação em uma academia de Taguatinga Norte. Foi um estudo *cross over* no qual foi prescrito um treinamento voltado para a hipertrofia. Os participantes seguiram uma dieta normoglicídica, normolipídica e normoproteica por 4 semanas, seguido de um intervalo de 2 semanas e após esse período realizaram uma dieta hipoglicídica, hiperlipídica e hiperproteica por mais 4 semanas. Durante a pesquisa foi realizada avaliação antropométrica quinzenal. Os participantes voluntários do estudo já tinham hábitos alimentares com baixo teor de carboidrato e quando submetidos à primeira intervenção, tiveram consequências como ganho de peso e percentual de gordura. Concluiu-se que as dietas podem ser isocalóricas, mas se houver diferentes distribuições de macronutrientes os resultados podem ser diversos. E no caso deste estudo foi notável que a dieta hipoglicídica, hiperlipídica e hiperproteica em curto espaço de tempo associado ao treinamento de hipertrofia é capaz de reduzir o % de gordura corporal.

Astrup e Hjorth (2017), compararam 3 dietas diferentes com 300 pessoas de uma população chinesa com sobrepeso sem característica de SM. As dietas eram compostas da seguinte forma: LF-HC (20% de gordura e 66 % de carboidrato); MF-MC (30% de gordura e 56 % de carboidrato) e HF-LC (40% de gordura e 46% de carboidrato). Após 6 meses restaram 245 participantes. Foi notada uma maior perda de peso na dieta LF-HC durante 6 meses. Após este período houve perda de 0,5 Kg a mais na dieta MF-MC e 0,7 Kg maior no grupo HF-LC. Todas as dietas apresentaram risco cardiometabólico semelhantes. Os indivíduos normoglicídicos perderam peso com dieta rica em carboidrato, enquanto indivíduos pré-diabéticos tiveram melhores resultados com dietas com menor índice glicêmico. Já pessoas com sobrepeso e obesos com diabetes são mais beneficiadas com dietas que tenham redução de carboidrato, maior teor de gordura e proteína, garantindo o controle do peso e normalização da glicemia.

Leite (2017), realizou um ensaio clínico controlado randomizado por 12 semanas, envolvendo dieta com baixo teor de carboidrato (R-CHO-100 g/dia) e teor adequado deste nutriente (A-CHO-250 g/dia), com associação de treinamento intermitente (HIIT) e contínuo com 106 indivíduos com excesso de peso da cidade de São Cristóvão. Do total da amostra 57 foram submetidos ao treinamento contínuo e 49 ao HIIT. Notou-se que em ambos os grupos independentemente da quantidade de carboidrato na dieta, houve melhora nos padrões antropométricos (peso, circunferência de cintura e quadril). Foi identificado um aumento de HDL-c no grupo com dieta A-CHO-250 g/dia, enquanto o LDL-c foi reduzido em ambas as práticas. A autora concluiu que as dietas estudadas são eficientes na melhoria dos marcadores de riscos cardiometabólicos, porém notou-se que no aumento no fator proteção HDL e na classificação final do risco, o teor adequado de carboidrato foi a melhor opção quando associada à restrição calórica e ao HIIT.

Vargas *et al.* (2018), compararam o efeito do JI e da dieta LC na composição corporal de mulheres praticantes de atividade física. Nesta pesquisa 40 participantes com idades entre 21 e 47 anos passaram por uma intervenção nutricional quantitativa. As mesmas foram separadas em grupos com dieta LC e outro com JI, sendo acompanhadas antes e após 8 semanas. Notou-se no grupo que aderiu a dieta LC, uma maior perda de peso. Já no grupo que realizou o jejum, as mulheres reduziram a circunferência de cintura e % de gordura. As participantes do grupo JI relataram diminuição do apetite. A alteração do humor foi notada nos 2 grupos. Durante as análises houveram desistências,



devido restrições das dietas. Ao final do estudo, as autoras sugeriram mais pesquisas sobre os efeitos dessas práticas em longo prazo.

Ferreira *et al.* (2018), visaram a utilização de diferentes estratégias nutricionais, avaliando os possíveis benefícios para a saúde e comparando os resultados com a literatura. Foram aplicados questionários com 64 alunos de uma academia no Rio Grande do Sul com idade média de 27 anos. Entre as estratégias, o JI e a dieta paleolítica foram os mais utilizados. Os alunos que fizeram estas dietas relataram que sentiam fraquezas, irritabilidade e não conseguiam manter o peso reduzido por muito tempo. Diante dos fatos, ressalta-se a importância do nutricionista na orientação dessas estratégias para a obtenção de melhores resultados.

Carvalho (2018), realizou um estudo transversal descritivo e exploratório, através da aplicação de questionários para 36 alunos de uma academia na cidade de Birigui - SP. Com o objetivo de identificar a frequência da utilização de dietas da moda, quais os tipos e como são realizadas. Os dados mostraram que 44,4% dos avaliados realizaram algum tipo de dieta da moda ou restritiva, sendo as mais citadas a dieta LC e JI. Os entrevistados afirmaram que as dietas são boas, mesmo havendo nas interrupções o ganho de peso. Sintomas como fraqueza, dor de cabeça e irritabilidade foram sentidos com essas práticas. Devido a essas estratégias propiciarem em alguns casos perda de peso rápida, foi notado que os alunos ignoraram os malefícios causados a saúde.

Santos (2018), analisou em que período do dia o exercício aeróbico realizado em jejum consegue mobilizar mais gordura, se após um período de jejum noturno ou após um período de jejum diurno. Foram analisados 50 adultos, sendo 29 mulheres e 29 homens com idades entre 27 a 33 anos. Nos resultados não foram encontradas diferenças significativas na % de gordura oxidada na realização do exercício aeróbico após o jejum noturno ou após o jejum diurno. Ficou claro que o exercício aeróbico é eficaz como estratégia de aumentar a oxigenação de gordura, independente do jejum.

Rodrigues e Bueno (2018), avaliaram a prática de dietas para perda de peso por alunas do curso de nutrição de uma universidade particular de Jundiaí. O estudo foi realizado com 87 alunas com idades acima de 18 anos. Aplicou-se um questionário sobre as práticas das dietas para emagrecimento. Nos resultados obtidos foram vistos que 35,6% da amostra já realizaram algum tipo de dieta para perda de peso. Das dietas citadas destacam-se a dieta hipocalórica sem restrição de alimento específico, seguido de dietas a base de *shakes*, *detox* e dieta da sopa. Nos relatos mais de 90% das estudantes relataram perdas de peso devido a dieta utilizada, 19,4% apresentaram irritabilidade, 9,7% queda de cabelo e 9,7% fraqueza. A média de permanência na dieta foi de 1 a 3 meses. Da amostra total apenas 5 pessoas procuraram acompanhamento nutricional. Com base nos dados deste estudo, se faz necessário um correto diagnóstico nutricional e a existência de um acompanhamento com o nutricionista para orientar os possíveis erros alimentares que ocorrem mesmo na prática de dietas não consideradas da moda.

Job e Soares (2019), realizaram um estudo que teve como foco a percepção dos acadêmicos de nutrição de uma instituição privada de Vitória – ES sobre a efetividade à longo prazo dos métodos de dietas restritivas para a perda e controle de peso. Essa avaliação foi feita através de uma pesquisa de campo, exploratória, descritiva, quantitativa e transversal, com aplicação de questionários para 328 alunos. Desta amostra foi observado que 82,03% não acreditaram na efetividade dessas dietas, 50% tinham conhecimento sobre o que é abordagem de nutrição comportamental para o atendimento clínico e 65,63% acreditaram na eficiência da abordagem nutricional não prescritiva para o emagrecimento e manutenção à longo prazo. Em resumo pode-se notar que quando há conhecimento sobre a abordagem de nutrição comportamental há uma ligação com a crença da ineficiência das



dietas restritivas, indicando que este tipo de orientação colabora com um olhar mais crítico em relação aos efeitos dessas dietas.

Por fim, é válido comentar sobre Pereira *et al.* (2019), que realizaram uma pesquisa transversal com 50 frequentadores de academias de ginástica do município de São Paulo para avaliar a adesão das dietas da moda. Todos os participantes responderam um questionário sobre aderência a algum tipo de dieta da moda, orientação profissional, meio de divulgação dessas dietas, resultados, tempo de permanência dos resultados e efeitos adversos. Dos participantes 64% afirmaram já ter realizado algum tipo de dieta da moda, sendo as mais citadas LC, hiperproteica e JI. A maior parte da amostra 71,9% relataram ter tido bons resultados com as mesmas, porém a permanência da prática foi curta (de 1 a 6 meses), devido aos efeitos colaterais causados como fraqueza, irritabilidade, dor de cabeça e tontura. Ao término da pesquisa, os autores concluíram que os frequentadores das academias analisadas adotaram as dietas restritivas por conta própria, sem orientação de nutricionista, sendo influenciados pela mídia e/ou amigos. Nota-se a necessidade de mais estudos que avaliem a composição das dietas e alterações metabólicas a curto e longo prazo.

Síntese de Evidências

A literatura encontrada sobre a dieta LC e de JI demonstra dados contraditórios quanto a sua eficácia no processo de emagrecimento. Ficou nítido pelos resultados dos estudos que associaram a prática das dietas com exercício físico, que ambas reduzem o peso combinadas com treinamentos aeróbios e / ou anaeróbios, e dieta hipocalórica, sem restrição de algum macronutriente específico. A perda de peso e oxidação de gorduras independe de realização de algum tipo de jejum ou modulação na quantidade de carboidratos na alimentação. Entre os relatos de praticantes dessas dietas e de outras da moda, nota-se a frequência de sintomas como fraqueza, dor de cabeça, irritabilidade, tontura e até mesmo alteração de humor, pois as mesmas podem alterar os padrões metabólicos do indivíduo. Outros também relataram que, nas interrupções das dietas, o ganho de peso é tão rápido quanto a perda no início da adesão. Nota-se que devido aos padrões de beleza impostos pela sociedade, mídia e ou amigos, os indivíduos estão alterando o comportamento alimentar por conta própria sem nenhuma orientação, ignorando os danos à saúde, os quais podem ser irreversíveis em longo prazo. Esses dados são relevantes para a prática clínica do nutricionista e importante para orientar as pessoas para que resgatem a sua é possível aderir a dietas de forma segura, entendendo as vantagens e desvantagens do processo para o organismo.

Referências

- ASTRUP, A.; HJORTH, M. F. Low-Fat or Low Carb for Weight Loss? It Depends on Your Glucose Metabolism. *EBioMedicine*, v. 22, p. 20-21, 2017.
- CARMO, L. P. X. *Eficácia da dieta: hiperlipídica, hipoglicídica e hiperproteica em praticantes de atividade física na melhora da composição corporal*. 2017. 26 f. Trabalho de Conclusão de Curso – Centro Universitário de Brasília – UniCEUB Faculdade de Ciências da Saúde, Brasília, 2017.
- CARVALHO, R. R. P. C. *Dietas da moda consumidas por alunos de uma academia de Birigui – SP*. Trabalho de Conclusão de Curso; (Graduação em Nutrição) - Centro Universitário Toledo, Araçatuba, 2018.
- CHAGAS, B. L. F.; et al. *Efeitos da redução de carboidratos da dieta associada a exercício físico em um programa de perda de peso*. 2016. 77 f. Tese de Mestrado – Universidade Federal de Sergipe, Pró-Reitoria de Pós Graduação em Educação Física, São Cristovão, 2016.



- CHAOUACHI, A.; COUTTS, A. J.; CHAMARI, K. *et al.* Effect of Ramadan intermittent fasting on aerobic and anaerobic performance and perception of fatigue in male elite judo athletes. *Journal of Strength and Conditioning Research*, v. 23, p. 2702-2709, 2009.
- FERREIRA, J. A. *et al.* Utilização de diferentes estratégias nutricionais por praticantes de musculação em uma academia na região norte do Rio Grande do Sul. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. v. 12, n. 75, p. 936-943, 2018.
- FRANCISCHI, R.P.P. *et al.* Obesidade: Atualização sobre sua Etiologia, Morbidade e Tratamento. *Revista de Nutrição*, v. 13, n.1, p.17-28. Jan/Abril. 2000.
- FRIGOLET, M. E. *et al.* Low-carbohydrate diets: a matter of love or hate. *Annals of Nutrition and Metabolism*, v. 58, n. 4, p. 320-334, 2011.
- HARVIE, M. *et al.* The effect of intermittent energy and carbohydrate restriction v. daily energy restriction on weight loss and metabolic disease risk markers in overweight women. *British Journal of Nutrition*, v. 110, n. 8, p. 1534-1547, 2013.
- JOB, A. R.; SOARES, A.C.O. Percepção dos acadêmicos de Nutrição sobre a efetividade a longo prazo dos métodos de dietas restritivas para a perda e o controle de peso. *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*, v. 12, n. 75, p. 936-943. Mar/Abril. 2019.
- JOHNSTON, C. S. *et al.* Ketogenic low-carbohydrate diets have no metabolic advantage over non ketogenic low-carbohydrate diets. *American Society for Clinical Nutrition, Bethesda-Md*, v. 83, n. 5, p. 1055-1061, 2006.
- LEITE, M. M.R. *et al.* Programa de perda de peso saudável e seu efeito sobre o risco cardiometabólico de adultos. 2017. 80 f. Tese de Mestrado – Universidade Federal de Sergipe, Pró-Reitoria de Pós Graduação em Educação Física, São Cristóvão, 2017.
- MACHADO, A. C. S. B. Manipulação de carboidratos associado a treinamento físico contínuo e intermitente em indivíduos com excesso de peso. 2016. 78 f. Dissertação (Pós-Graduação em Educação Física) - Universidade Federal de Sergipe, São Cristóvão, 2016.
- MINISTÉRIO DA SAÚDE. Vigitel Brasil 2016: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. Brasília, 2017.
- NOGUEIRA, T. C. Frequência de utilização de dietas da moda, sua eficácia na perda de peso e repercussões a saúde de praticantes de exercício físico em academia. 2017. Trabalho de Conclusão de Curso; (Graduação em Nutrição) - Centro Universitário Toledo, Araçatuba, 2017.
- 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*, São Paulo. v. 13. n. 77. p.131-136. Jan./Fev. 2019.
- RAJAIE, S. *et al.* Moderate replacement of carbohydrates by dietary fats affects features of metabolic syndrome: A randomized crossover clinical trial. *Nutrition*, v. 30, n. 1, p. 61-68, 2014.
- RAPOSO, H. *et al.* Restrição alimentar de carboidratos no tratamento da obesidade. *Revista de Ciências Médicas - ISSN 2318-0897*, v. 15, n. 1, 2012.
- RODRIGUES, S. B.; BUENO, M. B. Prática de dietas para perda de peso por estudantes de nutrição de uma instituição de ensino particular de Jundiá. Trabalho de Conclusão de Curso; (Graduação em Nutrição) - Universidade Paulista, 2018.
- SANTOS, A.K.M. *et al.* Consequências do jejum intermitente sobre as alterações na composição corporal: Uma revisão integrativa. *Revista e-ciência*. v. 5, n.1, p. 29-37, 2017.
- SANTOS, T. M. Efeito do jejum noturno e do jejum diurno na oxidação de gorduras durante o exercício aeróbio. Dissertação de mestrado – Universidade de Évora, Lisboa, 2018.



SCHOENFELD, B. J. et al. Body composition changes associated with fasted versus non-fasted aerobic exercise. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, v. 11, n. 1, p. 54, 2014.

SOUTO, S.; FERRO-BUCHER, J.S.N. Práticas indiscriminadas de dietas de emagrecimento e o desenvolvimento de transtornos alimentares. *Revista de Nutrição*, v. 19, n.6, p.693-704, 2006.

VARGAS, A. N; PESSOA, L. S; ROSA, R. L. Jejum intermitente e dieta low carb na composição corporal e no comportamento alimentar de mulheres praticantes de atividade física. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. v. 12, n. 72, p. 483-490, 2018.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Obesity: preventing and managing the global epidemic. World Health Organization, 2000.