DESMISTIFICANDO DIETAS DA MODA

Ciclo de palestras Alimentação e Saúde - PPGAN

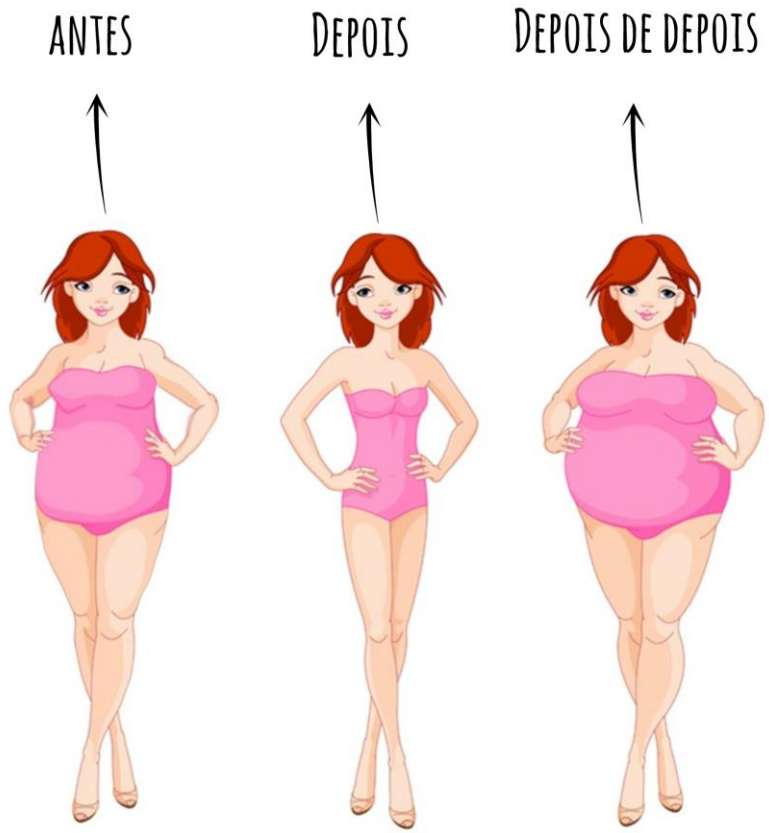
Palestrante: Thais de Oliveira Alves
Nutricionista
Mestranda - Programa de Pós Graduação em Alimentos e Nutrição
15/12/2016

INTRODUÇÃO

Atualmente, estamos convivendo com um padrão de beleza que cultua corpos com índices de peso corpóreo cada vez mais baixos. Devido a isso, novas “fórmulas milagrosas” para perda de peso surgem a cada dia: as chamadas dietas da moda, que prometem reduzir medidas e pontos na balança de forma extremamente rápida. Porém, essas dietas geralmente são desequilibradas, diminuem drasticamente o consumo de alguns nutrientes fundamentais e, por não serem mantidas a longo prazo, acabam causando o chamado “efeito sanfona”, que, além de indesejado, traz diversos riscos ao organismo.

ROTEIRO

- Dieta do HCG
- Dieta Detox
- Paleo Diet
  - O que prometem
  - Planos alimentares
  - Porque seus resultados não são satisfatórios
  - Consequências



DIETA DO HCG

- Consumo de 500 kcal/dia + injeção de HCG
- Dr. Albert Simeons (1954) → HCG mobiliza gordura do quadril – perda de peso e redução de medidas.

- Lijesen et al. (1995): não existe evidência científica que comprove a eficiência do HCG no emagrecimento, redistribuição de gordura ou indução da fome.

COMO FUNCIONA?

Fase 1

- 2 dias
- Alimentação altamente calórica
- Injeção de HCG duas vezes ao dia

Fase 2

- 23-40 dias
- 500 kcal/dia
- Injeção de HCG uma vez ao dia
- 2L água/dia
- Caminhadas leves

Fase 3

- 3 dias
- 500 kcal/dia
- Interrupção das injeções de HCG

Fase 4

- 21 dias
- 1200-1500 kcal/dia
- Reinserção gradual dos alimentos na dieta

PLANO ALIMENTAR

Fase 1

- Alimentos com alto teor de gordura
- Queijos amarelos, carne vermelha, salmão, óleo de coco, cream cheese, amendoim e azeite

Fases 2 e 3

- Vegetais ↓ amido
- Frutas ↓ IG
- Proteína magra
- ↓ gordura (apenas a presente nos alimentos)
- ↑ líquidos

Fase 4

- Vegetais tipo B
- Laticínios (sem adição de açúcar)
- Oleaginosas
- Bebidas alcoólicas em ↓ quantidade

EXEMPLO DE CARDÁPIO

– Café da manhã
1 ovo cozido **ou** uma torrada;
1 xícara de chá ou café sem açúcar (pode usar Stevia).

– Lanche da manhã
1 maçã pequena **ou** 5 morangos.

– Almoço
100 gramas de proteína magra (escolher entre filé de frango, frutos do mar, carne vermelha ou peixe);
1 prato raso de salada verde **ou** 50 gramas de chuchu refogado.

– Lanche da tarde
1 copo de suco de couve com limão **ou** 1 laranja.

– Jantar
100 gramas de proteína com baixo teor de gordura;
1 pires de couve "refogada" com
alho.

DIETA DETOX

- Limpeza do organismo e rápida perda de peso
- Consiste na eliminação do excesso de toxinas no corpo
- Proibidos: açúcar, glúten, lactose, carne vermelha, embutidos, frituras, sal em excesso e álcool
- Duração entre 21 e 30 dias – eliminação de até 7kg

COMO FUNCIONA?

Dois dias

- Recomendado para fazer a manutenção do peso, desinchar ou minimizar os excessos do fim de semana.

Três dias

- Recomendado para quem tem pouca disposição, crises de enxaqueca, falta de concentração, retenção hídrica e intestino preguiçoso.
- Mantém os benefícios da dieta de dois dias.

Sete dias

- Indicado para pessoas que somatizam os sintomas anteriores, mais celulites, acnes e dificuldade para perder peso.
- Melhora do metabolismo

EXEMPLO DE CARDÁPIO – 2 DIAS

– Café da manhã

Suco detox/ suco de beterraba, maçã e aipo

– Lanche da manhã

Suco de clorofila natural/ suco diurético de manga

– Intervalo

Chás (chá-verde, boldo, dente de leão, alcachofra ou carqueja)

– Almoço

Sopa de legumes/ sopa de tomate com manjericão

– Lanche da tarde

Vitamina de leite de amêndoas ou macadâmia

– Jantar

Creme de brócolis com abóbora/ creme de agrião com cenoura

– Ceia

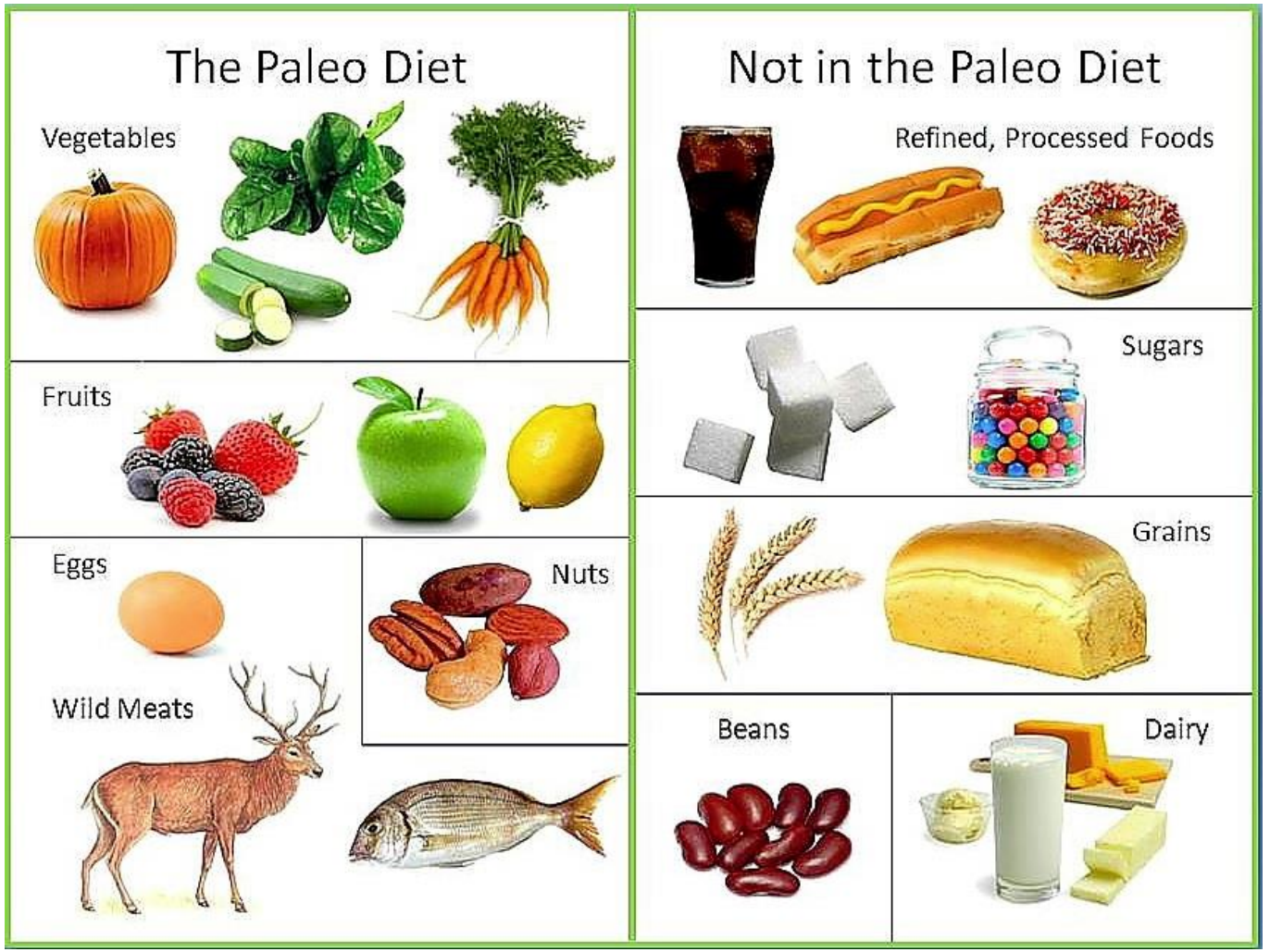
Chás (melissa, folha de maracujá, camomila e capim limão)

PALEO DIET

- Alimentação baseada nos hábitos dos homens das cavernas
- Plantas selvagens, carnes, peixes e ovos
- Criada em 1970 pelo Dr. Walter Voegtlin – popularizou-se nos últimos 2 anos

- Rica em nutrientes essenciais (Maillot et al., 2007).
- Melhora de diversos sintomas como ↓ P.A., ↓ níveis de gordura no sangue, ↓ sensibilidade à insulina e perda de peso (Kresser, 2014).

PLANO ALIMENTAR



PORQUE OS RESULTADOS NÃO SÃO SATISFATÓRIOS?

- Resultados rápidos, porém essas dietas não são mantidas a longo prazo devido à monotonia alimentar;
- Não ocorre uma reeducação alimentar;
- Devido à restrição, ingere-se tudo que era "proibido" antes – sem controle de quantidade e qualidade dos alimentos;
- "Efeito rebote": reganho de peso e aumento além do peso inicial (antes da dieta).

CONSEQUÊNCIAS

- Deficiência proteica;
- Deficiência de vitaminas e minerais;
- Fraqueza, cansaço, anemia;
- Reganho de peso;
- Comprometimento do estado nutricional.

CONCLUSÃO

Para emagrecer com saúde, PROCURE UM NUTRICIONISTA! Apenas esse profissional tem capacidade de criar um plano alimentar individualizado e que se adeque às suas necessidades físicas e nutricionais!

OBRIGADA!

REFERÊNCIAS

- Lijesen, G. K., Theeuwen, I., Assendelft, W. J., & Van Der Wal, G. (1995). The effect of human chorionic gonadotropin (HCG) in the treatment of obesity by means of the Simeons therapy: a criteria-based meta-analysis. *British Journal of Clinical Pharmacology*, *40*(3), 237–243.
- Maillot M1, Darmon N, Darmon M, Lafay L, Drewnowski A. (2007). Nutrient-dense food groups have high energy costs: an econometric approach to nutrient profiling. INSERM, U476 Nutrition Humaine et Lipides, Marseille, F-13385 France. Consultado em 01 de Maio de 2015.
- Chris Kresser, M.S., L.AC. (2014). In Defense of the Paleo Diet. The Daily Beast. Consultado em 01 de Maio de 2015.
- Simeons ATW. The action of chorionic gonadotropin in the obese. Lancet 1954; ii: 946-947.
- Voegtlin, Walter L, *The stone age diet: Based on in-depth studies of human ecology and the diet of man*, Vantage Press, 1975, 0533013143.