SEMPR

QUAL É A MELHOR DIETA?

UMA ANÁLISE CRÍTICA DAS DIFERENTES ABORDAGENS DIETÉTICAS

R4 Nicole Balster Romanzini

Orientadores:

Dra. Rosana Radominski

Dr. Henrique Suplicy

SEMPR

ROTEIRO DE AULA



- Introdução

- Objetivos da dieta

- Tipo de dietas
- - Prudente
- - Baixo Teor de Gorduras (*Low-fat*)
- - Baixo Teor de Carboidratos (*Low-carb*)
- - Dieta Mediterrânea

- Comparação entre dietas

- Manutenção do peso

METABOLISMO BASAL

- Diminui 2% a cada década (100 Kcal/década)
- Após 3 a 6 meses, adaptações na perda de energia acontecem que diminuem a resposta à dieta, tornando-a mais lenta
- Várias maneiras de calcular a taxa estimada de perda calórica

Obesity, v22(Suppl.2) 2014

SEMPR

PASSO 1: CALCULAR TAXA METABÓLICA BASAL
HOMEM 18-30 ANOS = (0.0630 x PESO EM KG + 2.8957) x 240 kcal/dia
HOMEM 31-60 ANOS = (0.0484 x PESO EM KG + 3.6534) x 240 kcal/dia
MULHER 18-30 ANOS = (0.0621 x PESO EM KG + 2.0357) x 240 kcal/dia
MULHER 31-60 ANOS = (0.0342 x PESO EM KG + 3.5377) x 240 kcal/dia

PASSO 2: DETERMINAR FATOR DE ATIVIDADE	
NÍVEL DE ATIVIDADE	FATOR DE ATIVIDADE
Baixo (sedentário)	1,3
Intermediário (algum exercício regular)	1,5
Alto (atividade regular ou trabalho com muito esforço)	1,7

PASSO 3: ESTIMAR GASTO TOTAL DE ENERGIA
TAXA METABÓLICA BASAL **X** FATOR DE ATIVIDADE

WHO (World Health Organization)

O QUE SERIA UMA DIETA PARA PERDA DE PESO?

- REDUÇÃO DO APORTE ENERGÉTICO

- 1 Kg = 7700 Kcal
- Um déficit diário de 500-1000 Kcal, em 7 dias: 500g a 1kg por semana

- Ingestão de 1200 - 1500 kcal/d (mulheres)
- Ingestão de 1500 - 1800kcal/d (homens)

- A redução energética ocorre por restrição ou eliminação de grupos particulares de alimentos

Obesity, v22(Suppl.2) 2014

SEMPR

ROTEIRO DE AULA

- Introdução



- Objetivos da dieta

- Tipo de dietas
- - Prudente
- - Baixo Teor de Gorduras (*Low-fat*)
- - Baixo Teor de Carboidratos (*Low-carb*)
- - Dieta Mediterrânea

- Comparação entre dietas

- Manutenção do peso

SEMPR

OBJETIVOS DE UMA DIETA

- REALISTA
- Perda de 5-7% do peso inicial → realista para a maioria dos pacientes

- Perda de peso >5% é considerado como um bom resultado → reduz risco cardiovascular
- >7% → reduz a taxa de progressão de intolerância à glicose para diabetes em 58%

Jensen MD J Am Coll Cardiol. 2014;63(25 Pt B):2985

A PERDA DE PESO

- Diferença entre o que a pessoa come e o que ela gasta
- A maioria das pessoas esconde o que come em até 10-30%
- Nos obesos, chega a >30%

- Homem perde mais peso que mulher → maior massa magra, menor porcentagem de gordura corporal: maior gasto energético
- Perda de massa magra é normal durante uma dieta → pouca perda (ideal que seja <5% do peso perdido)

Jensen MD J Am Coll Cardiol. 2014;63(25 Pt B):2985

SEMPR

ROTEIRO DE AULA

- Introdução

- Objetivos da dieta



- Tipo de dietas
- - Prudente
- - Baixo Teor de Gorduras (*Low-fat*)
- - Baixo Teor de Carboidratos (*Low-carb*)
- - Dieta Mediterrânea

- Comparação entre dietas

- Manutenção do peso

DIETA PRUDENTE



- Seleção de calorias a serem ingeridas menor que o metabolismo basal, divididas em todos os grupos de macronutrientes, dentro de uma certa proporção.

- Alimentos com nutrientes adequados: eliminar o álcool, bebidas contendo açúcar e doces → eles contem apenas energia

- CARBOIDRATOS: 50-60%
- PROTEÍNA: 15-20%
- GORDURA: 25-35%

Obesity, v22(Suppl.2) 2014 Lowe, Michael R. British Journal of Nutrition (2008), 99, 925–930

PROGRAMAS COMERCIAIS



SEMPR

ROTEIRO DE AULA

- Introdução

- Objetivos da dieta

- Tipo de dietas
- - Prudente
- - Baixo Teor de Gorduras (*Low-fat*)
- - Baixo Teor de Carboidratos (*Low-carb*)
- - Dieta Mediterrânea



- Comparação entre dietas

- Manutenção do peso

BAIXO TEOR DE GORDURAS



SEMPR

BAIXO TEOR DE GORDURAS



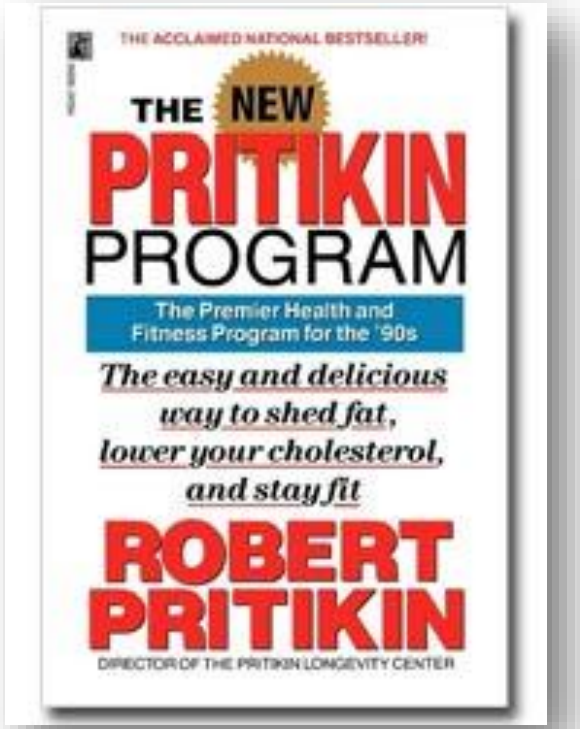
- Diminuir o aporte diário de gorduras para <30%

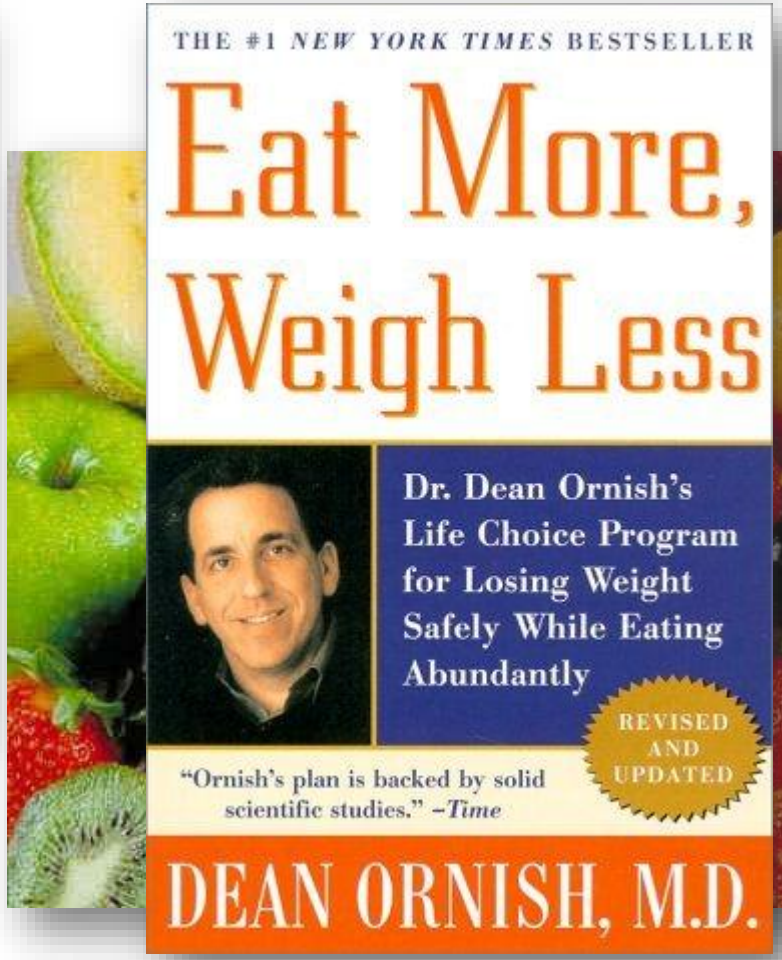
- Preconizada pela AHA: 30% de gordura, 10% de gordura saturada e 300mg de colesterol/dia

Alimentos:
Peito de frango grelhado
Queijos brancos
Peixes
Leites e iogurtes desnatados
Claras de ovo
Todos os vegetais e frutas
Carboidratos complexos

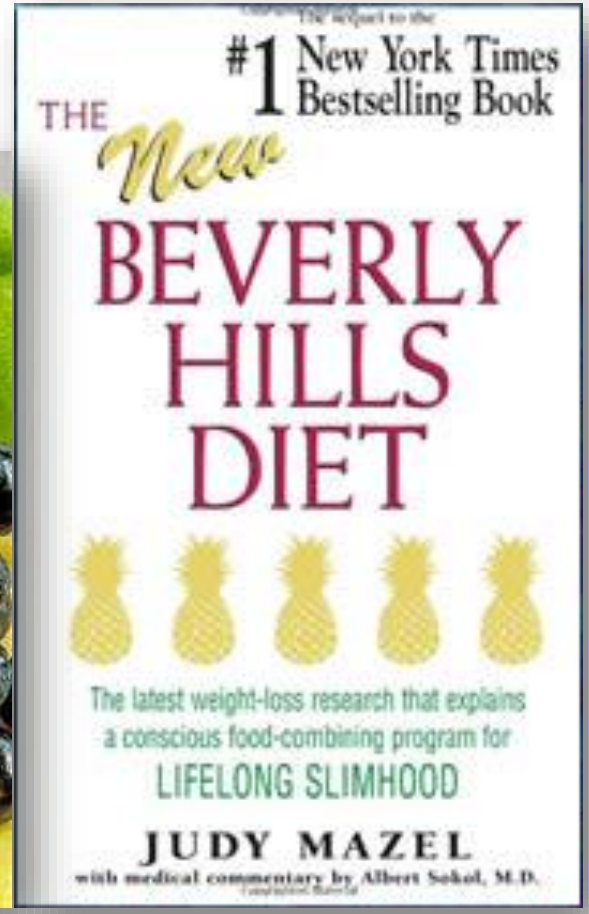
Howard, BV JAMA. 2006;295:39-49

DIETAS DE MODA COM BAIXO TEOR DE GORDURAS









DIETA DUKAN



- Criada pelo dr. Pierre Dukan
- 4 fases → ataque, cruzeiro, consolidação e estabilização

- Elimina qualquer tipo de gordura → mesmo o azeite → Nada de frituras
- Também elimina quase todos os carboidratos:
- FARELO DE AVEIA → 1,5 colheres → 2 colheres → 3 colheres/dia
- Exercícios → caminhadas diárias de 30 minutos

SEMPR

ROTEIRO DE AULA

- Introdução
- Objetivos da dieta
- Tipo de dietas
- - Prudente
- - Baixo Teor de Gorduras (*Low-fat*)
- - Baixo Teor de Carboidratos (*Low-carb*)
- - Dieta Mediterrânea
- Comparação entre dietas
- Manutenção do peso

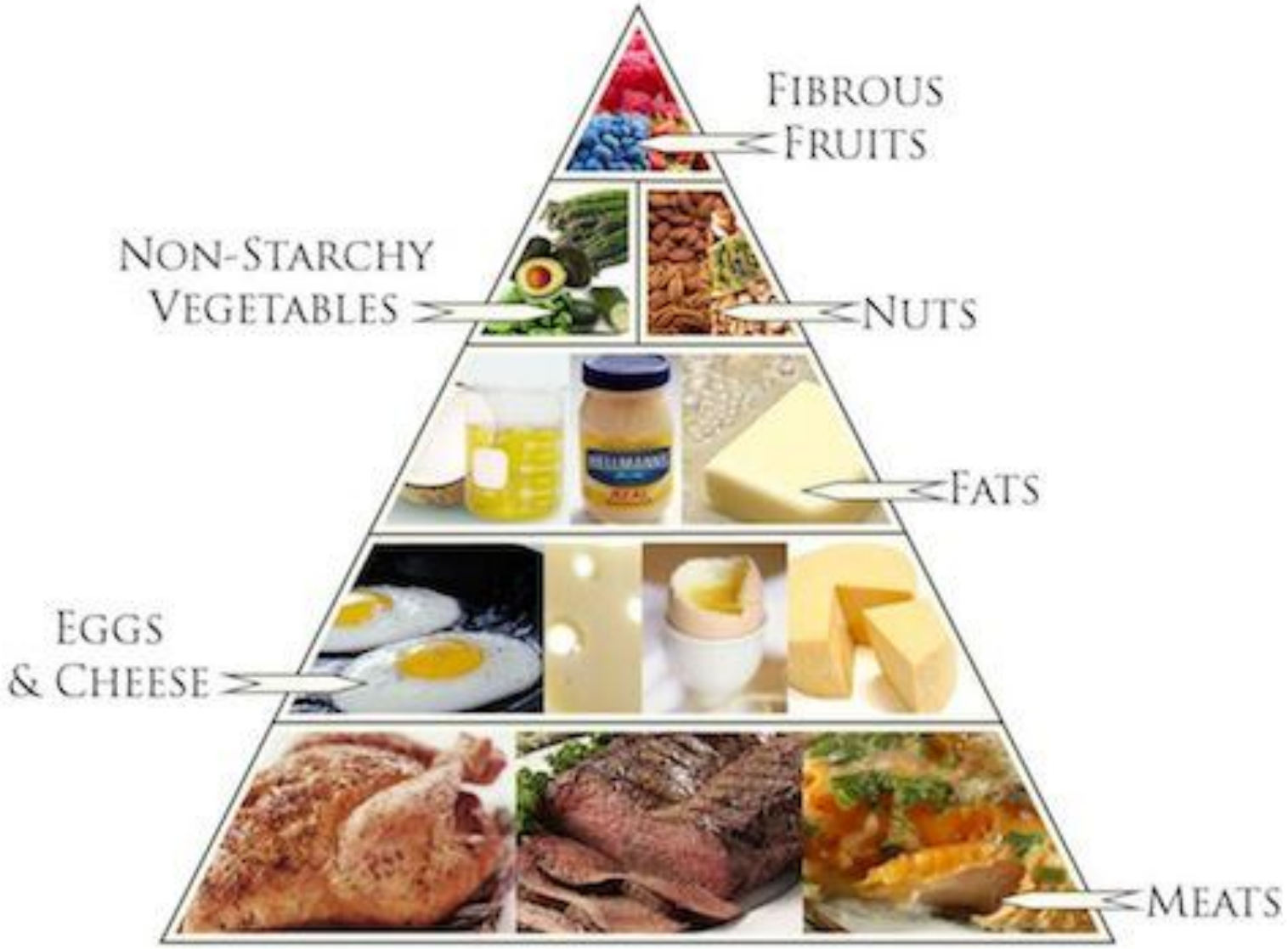


BAIXO TEOR DE CARBOIDRATOS



SEMPR

Low Carb Food Pyramid



BAIXO TEOR DE CARBOIDRATOS



- Pobre → 60-130g
- Muito pobre → 0-60g

- Determinantes importantes de perda de peso em CURTO PRAZO (<duas semanas)
- Mobilização de glicogênio → quebra do glicogênio e perda de líquido → queima de gordura → CETOSE

Bueno, NB British Journal of Nutrition 2013 110:1178-1187

SEMPR

ATKINS



- Originalmente publicada em 1973 → 1992 → 2002
- Mais de 10 milhões de livros vendidos (em 2003)

- Restrição intensa de carboidrato (20g/dia) → sem restrição de proteína e gordura

- 4 FASES:
- **INDUÇÃO**
- **PERDA DE PESO CONTÍNUA**
- **PRÉ-MANUTENÇÃO**
- **MANUTENÇÃO**

Eco-Atkins®

- Críticas à dieta devido ao alto teor de gordura – muito mais que o recomendado
- Não mais gordura irrestrita → gordura "saudável": óleo vegetal, etc
- Proteína → não animal: feijão, castanhas, brócolis e outros vegetais
- Carboidratos → maior porcentagem: permitido frutas, cereais e alguns alimentos integrais

SOUTH BEACH diet®

- Alto teor de proteínas, baixo teor de carboidrato no início
- Carboidratos complexos adicionados na fase 2 em pequena quantidade
- Gordura → monoinsaturada, 2-3 colheres
- 2-3 frutas/dia
- Uma taça de vinho

OUTRAS DIETAS POBRES EM CHO



SEMPR

ROTEIRO DE AULA

- Introdução

- Objetivos da dieta

- Tipo de dietas
- - Prudente
- - Baixo Teor de Gorduras (*Low-fat*)
- - Baixo Teor de Carboidratos (*Low-carb*)
- - Dieta Mediterrânea



- Comparação entre dietas

- Manutenção do peso

DIETA MEDITERRÂNEA



- Origem na costa do mar Mediterrâneo → áreas de plantio de azeitonas
- 2013 → reconhecida pela UNESCO como herança cultural
- Estudo dos Sete Países → década de 60

- Alto nível de gordura MONO-INSATURADA
- Consumo moderado de álcool → VINHO
- Alto consumo de vegetais, frutas, legumes e grãos
- Consumo moderado de leite e derivados → QUEIJOS
- Consumo relativamente pequeno de carnes

Keys, A Acta Med Scand Suppl. 1966;460:1-392

Mitrou, PN (2007) Arch Intern Med **167** (22): 2461–8.

E OUTRAS DIETAS...



FONTE: GOOGLE!!!

SEMPR

ROTEIRO DE AULA

- Introdução
- Objetivos da dieta
- Tipo de dietas
- - Prudente
- - Baixo Teor de Gorduras (*Low-fat*)
- - Baixo Teor de Carboidratos (*Low-carb*)
- - Dieta Mediterrânea



- Comparação entre dietas
- Manutenção do peso

ESTUDOS

- Perda sustentada de peso
  - Comparar estratégias dietoterápicas eficazes com duração ≥ um ano
  - Número grande de indivíduos
  - Grupos de tratamento que sejam diferentes apenas na abordagem dietética: com outros componentes constantes (atividade física e mudanças comportamentais)

Obesity, v22(Suppl.2) 2014

From: **Comparison of Weight Loss Among Named Diet Programs in Overweight and Obese Adults: A Meta-analysis**

JAMA. 2014;312(9):923-933. doi:10.1001/jama.2014.10397

		12-mo Weight Loss, kg			
	No diet (6 mo: 0; 12 mo: 0)[a]	5.16 (2.68 to 7.63)	5.70 (4.14 to 7.35)	7.25 (5.33 to 9.25)	7.27 (5.26 to 9.34)
6-mo Weight Loss, kg	6.07 (4.23 to 7.84)	LEARN (6 mo: 0; 12 mo: 0.02)[a]	0.55 (−1.71 to 2.87)	2.10 (−0.20 to 4.47)	2.12 (−0.33 to 4.59)
	6.78 (5.50 to 8.05)	0.71 (−0.97 to 2.44)	Moderate macronutrients (6 mo: 0; 12 mo: 0)[a]	1.55 (0.13 to 2.95)	1.56 (−0.17 to 3.30)
	8.73 (7.27 to 10.20)	2.66 (0.93 to 4.44)	1.95 (1.13 to 2.79)	Low carbohydrate (6 mo: 0.83; 12 mo: 0.48)[a]	0.02 (−1.78 to 1.79)
	7.99 (6.01 to 9.92)	1.92 (−0.19 to 4.06)	1.20 (−0.42 to 2.79)	−0.74 (−2.31 to 0.78)	Low fat (6 mo: 0.17; 12 mo: 0.50)[a]

Perda de peso aos 6 e 12 meses entre diferentes dietas e sem dieta
Low-carb e Low-fat tiveram melhores resultados

<u>Qualquer dieta é melhor que nenhuma dieta.</u>

Date of download: 5/7/2015

Copyright © 2015 American Medical Association. All rights reserved.

The NEW ENGLAND JOURNAL of MEDICINE

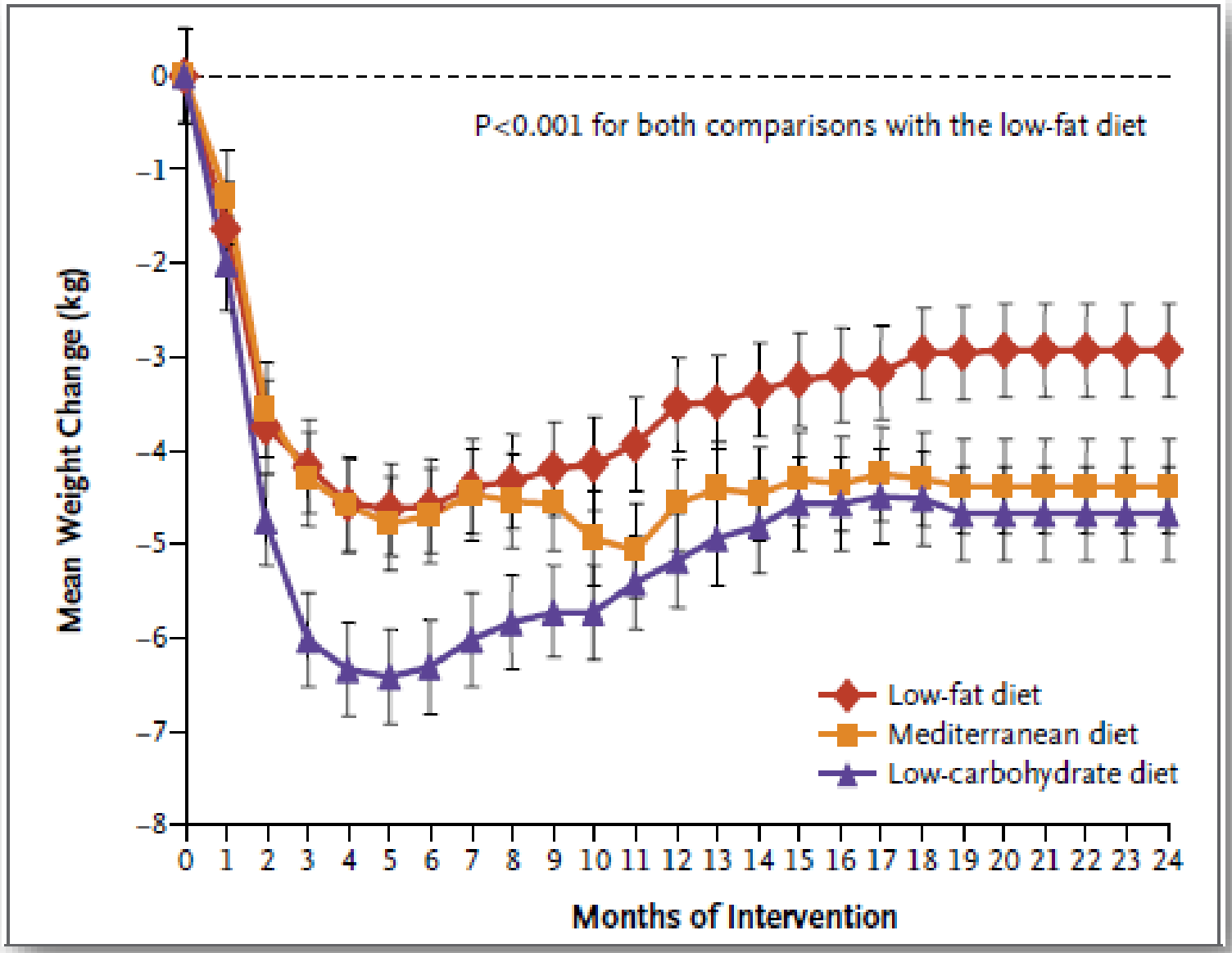
ESTABLISHED IN 1812 JULY 17, 2008 VOL. 359 NO. 3

Dietary Intervention Randomized Controlled Trial (DIRECT) Group

Weight Loss with a Low-Carbohydrate, Mediterranean, or Low-Fat Diet

- N = 322 pacientes acompanhados por 2 anos
- 86% homens
- 95% de adesão em 1 ano e 84% em 2 anos

Shai, Iris et al NEJM 359;3 2008



LOW-FAT:

-3,3 KG

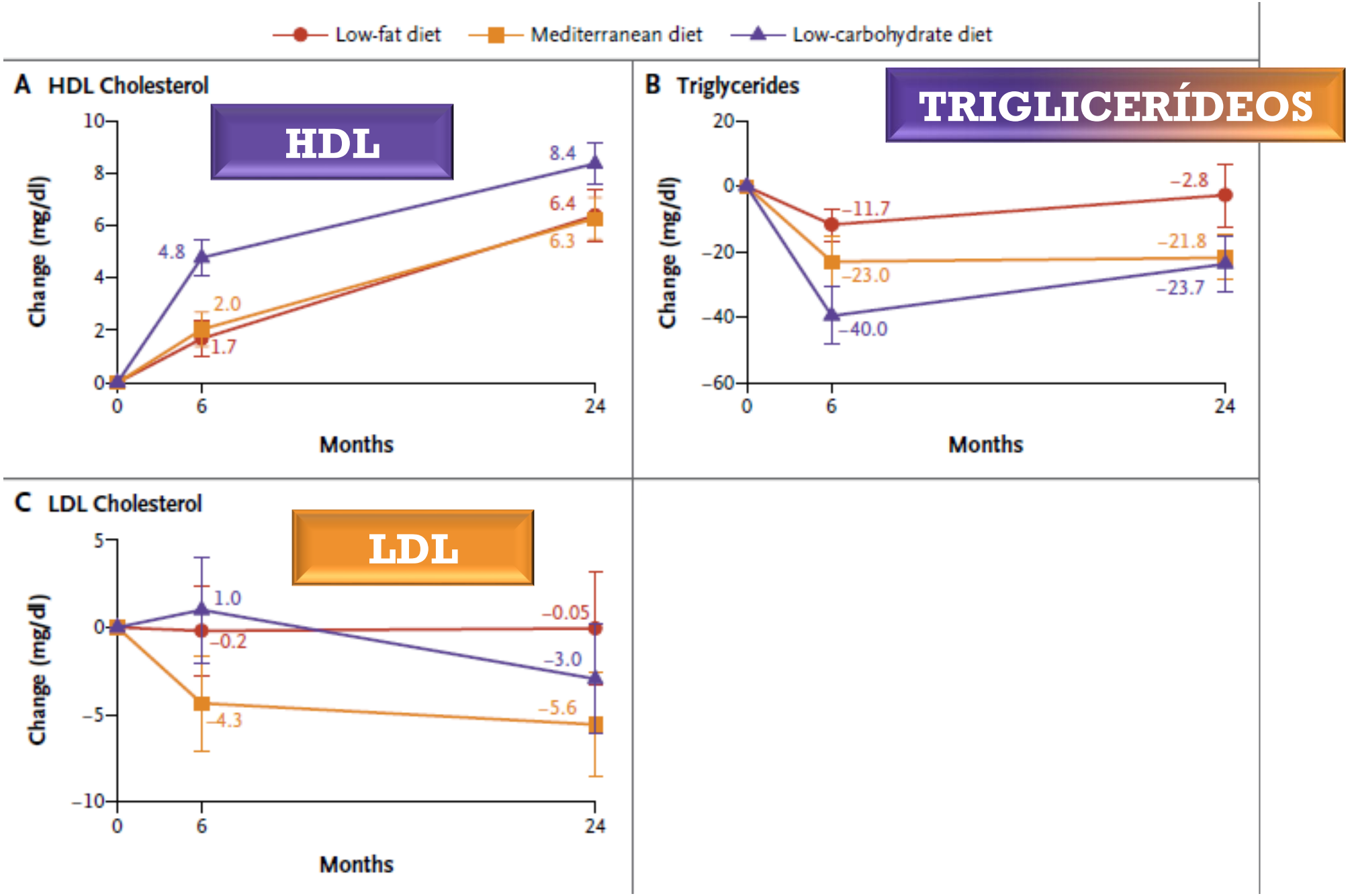
MEDITERRÂNEA:

-4,6 KG

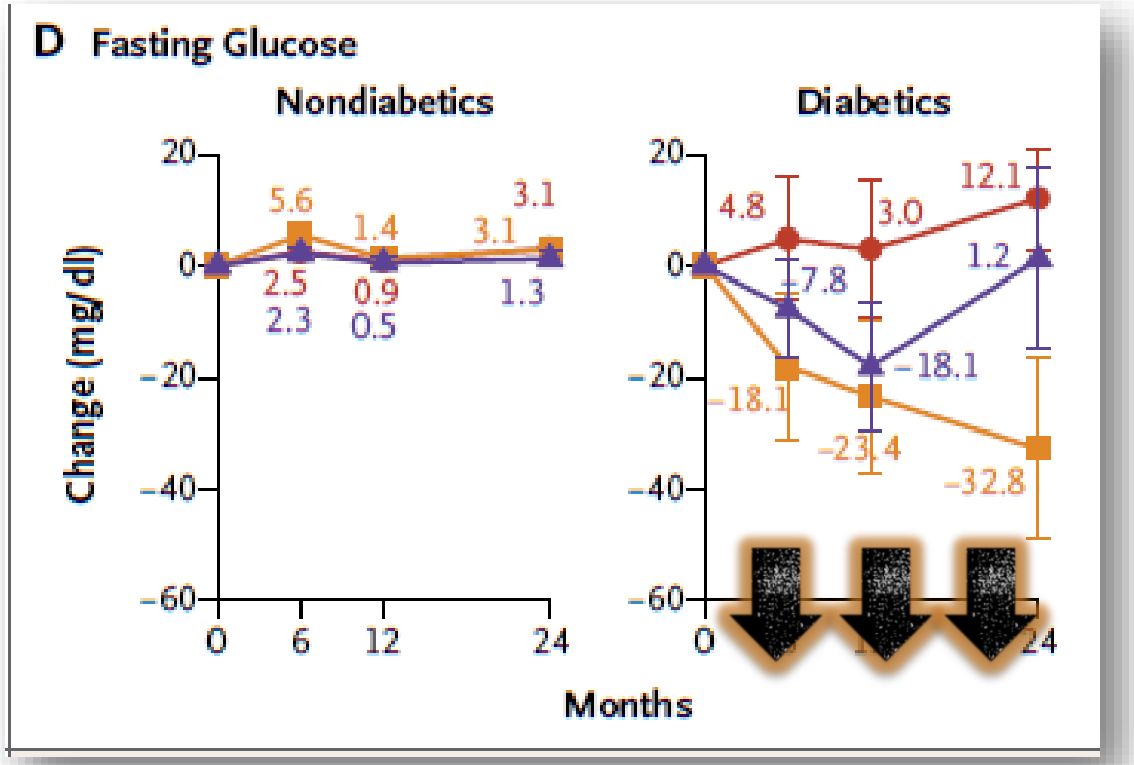
LOW-CARB:

-5,5 KG

Shai, Iris et al NEJM 359;3 2008



Shai, Iris et al NEJM 359;3 2008



COM X SEM DIABETES

The NEW ENGLAND JOURNAL of MEDICINE

ESTABLISHED IN 1812 FEBRUARY 26, 2009 VOL. 360 NO. 9

Comparison of Weight-Loss Diets with Different Compositions of Fat, Protein, and Carbohydrates

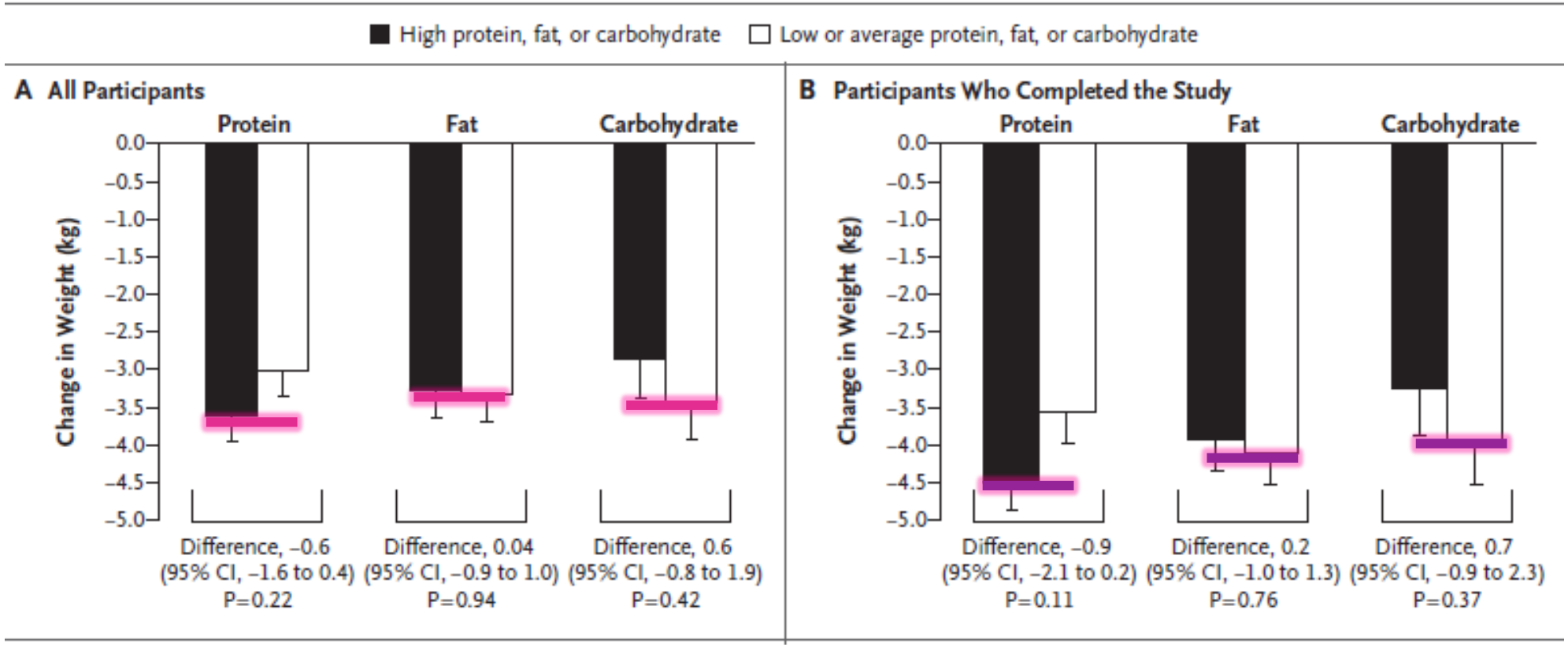
Frank M. Sacks, M.D., George A. Bray, M.D., Vincent J. Carey, Ph.D., Steven R. Smith, M.D., Donna H. Ryan, M.D., Stephen D. Anton, Ph.D., Katherine McManus, M.S., R.D., Catherine M. Champagne, Ph.D., Louise M. Bishop, M.S., R.D., Nancy Laranjo, B.A., Meryl S. Leboff, M.D., Jennifer C. Rood, Ph.D., Lilian de Jonge, Ph.D., Frank L. Greenway, M.D., Catherine M. Loria, Ph.D., Eva Obarzanek, Ph.D., and Donald A. Williamson, Ph.D.

- 811 (40% homens) – sem diabetes
- 30-70a, IMC 25-40kg/m^2 -

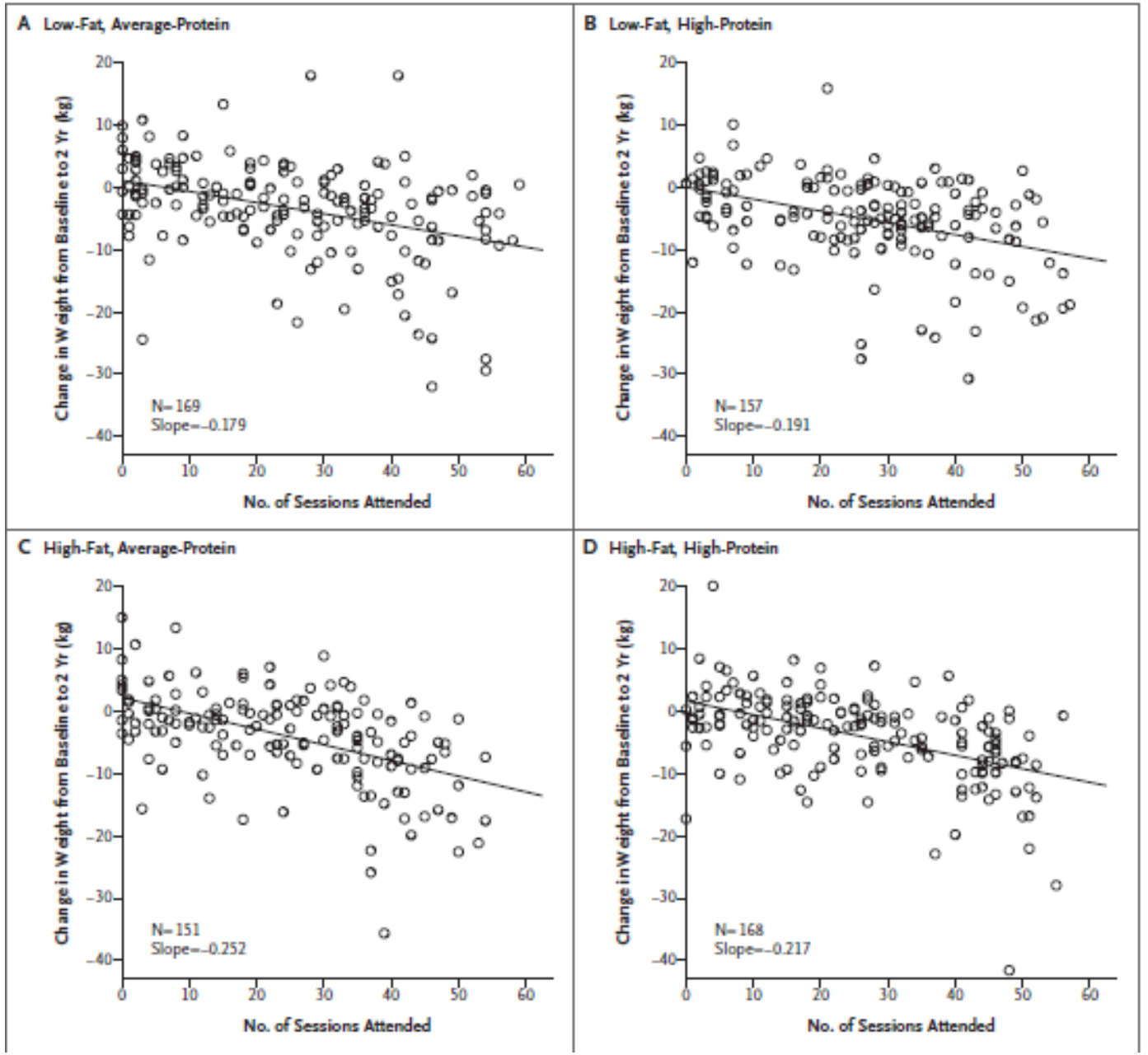
	Gorduras	Proteínas	Carboidratos
LF/AP	20	15	65
LF/HP	20	25	55
HF/AP	40	15	45
HF/HP	40	25	35

- <8% G saturada, pelo menos 20g fibras e <150g colesterol/1000kcals
- Redução de 750kcals/d
- AF 90 minutos/sem
- Monitoramento por 2 anos (80%)

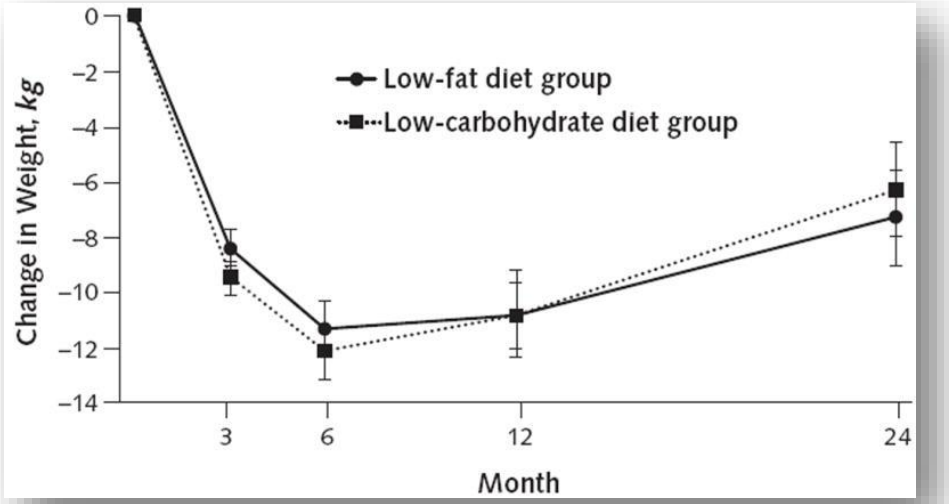
Sacks et al., NEJM, 2009



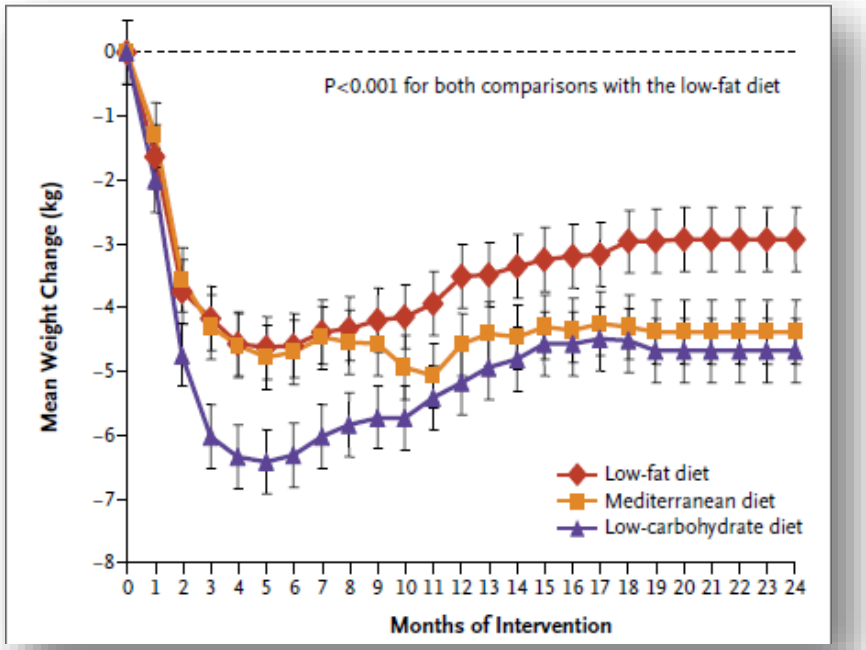
Sacks et al., NEJM, 2009



Sacks et al., NEJM, 2009



Foster et al, Ann Inter Med., 2010



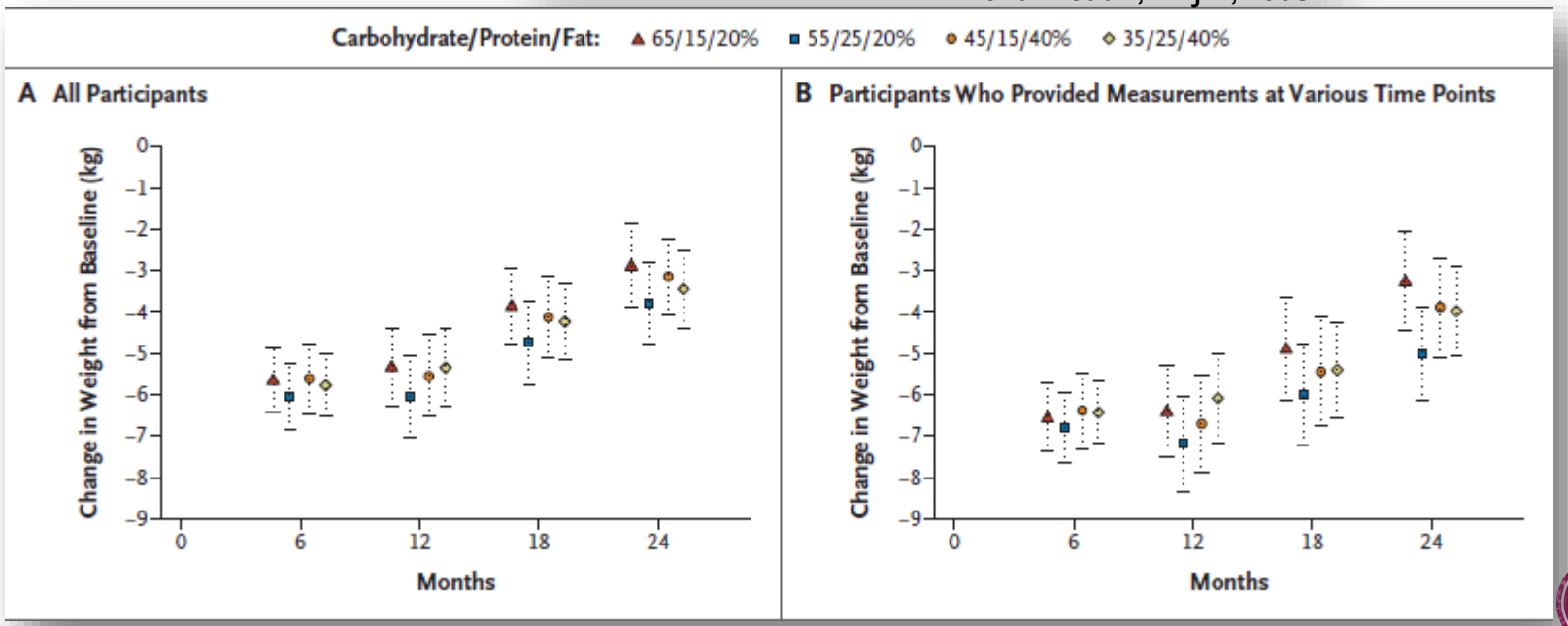
Shai I et al., NEJM, 2008

A perda de peso é máxima aos 6 meses: 4-12 kg

1 ano: 4-10kg

2 anos: 3-4 kg

Obesity, v22(Suppl.2) 2014



Sacks et al., NEJM, 2009

SEMPR

ROTEIRO DE AULA

- Introdução

- Objetivos da dieta

- Tipo de dietas
- - Prudente
- - Baixo Teor de Gorduras (*Low-fat*)
- - Baixo Teor de Carboidratos (*Low-carb*)
- - Dieta Mediterrânea

- Comparação entre dietas



- Manutenção do peso

SEMPR

COMO MANTER?

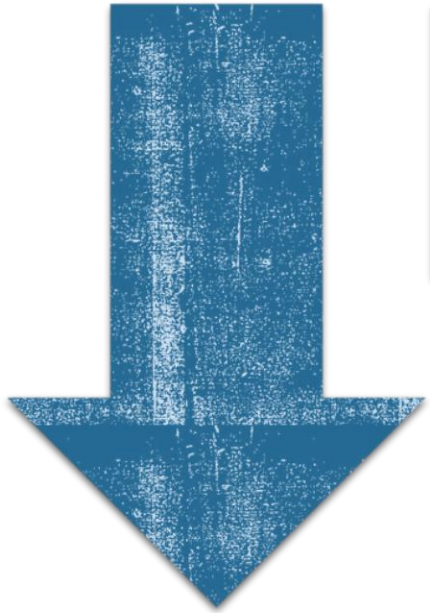


- QUALQUER dieta que faça perder peso vai depender da ADESÃO do paciente em longo prazo, para MANUTENÇÃO desse peso

MANUTENÇÃO DO PESO

- Evolução da dieta → redução do peso → Redução do gasto energético





LEPTINA
PEPTÍDEO YY
COLECISTOQUININA
POLIPEPTÍDEO PANCREÁTICO

Sumithran P N Engl J Med. 2011 Oct;365(17):1597-604

SEMPR

COMO MANTER?

QUAL A DIFERENÇA DAQUELES QUE MANTÉM PESO?

What Distinguishes Weight-Loss Maintainers from the Treatment-Seeking Obese? Analysis of Environmental, Behavioral, and Psychosocial Variables in Diverse Populations

Suzanne Phelan, Ph.D. · Tao Liu, Ph.D. · Amy Gorin, Ph.D. · Michael Lowe, Ph.D. · Joseph Hogan, Ph.D. · Joseph Fava, Ph.D. · Rena R. Wing, Ph.D.

Phelan, S. Ann. Behav. Med. 2009 38:94-104

SEMPR

FATORES DE INFLUÊNCIA

- 20% da população em geral mantém o peso
- 6 ESTRATÉGIAS:

1. ALTO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA
2. DIETA HIPOCALÓRICA E HIPOLIPÍDICA
3. NÃO PULAR CAFÉ DA MANHÃ
4. AUTO-MONITORIZAÇÃO REGULARMENTE
5. MANTER UM PADRÃO DE DIETA CONSISTENTE
6. SE RECUPERAR DE "DESLIZES" ANTES QUE VIREM GRANDE REGANHO DO PESO

EM TORNO DE 1 HORA/DIA, TODOS OS

1400 KCAL/DIA COM 25% SENDO DE GORDURA AUMENTO DO CONSUMO DE CEREAIS E FRUTAS

Phelan, S. Am J Clin Nutr 2005 82:222S-5S

SEMPR

CONCLUSÃO

- Perda de peso significativa foi vista em todas as dietas → diferença entre essas perdas de peso foi pequena

- Há várias opções de dietas:
- Preferências pessoais
- Comorbidades e perfil metabólico:

- MOTIVAÇÃO

Mediterrânea: diabetes, alto risco cardiovascular

Low-Carb: hipertrigliceridemia, perda rápida de peso, aumento de HDL

Low-Fat e Prudente: conseguem reduzir mais calorias, com menos restrição na comida

Obesity, v22(Suppl.2) 2014

SEMPR

CONCLUSÃO

NÃO HÁ UMA MELHOR DIETA

HIPOCALÓRICA

OBRIGADA


O SEGREDO PRA EMAGRECER
NOSSA, COMO VOCÊ EMAGRECEU! O QUE VOCÊ FEZ?
FIZ DIETA E ATIVIDADE FÍSICA...
...
POR QUE EU SEMPRE ESPERO UMA RESPOSTA DIFERENTE PRA ESSA PERGUNTA?...