

DIETAS MILAGROSAS: Uma avaliação de risco frente ao pseudo benefício para a saúde do ser humano

Fernanda Silva Nunes*

RESUMO

O artigo tem como principal objetivo estudar a importância da alimentação para a saúde do corpo, auxiliando integralmente para o bom funcionamento do organismo. Na contemporaneidade, principalmente pela preocupação excessiva com a estética ou buscando driblar maus hábitos alimentares, aparecem todos os dias dietas “milagrosas” onde na maioria das vezes causam mais prejuízo que benefícios. Os veículos de comunicação e a ditadura da moda induzem algumas pessoas a fazer o impossível para manter um padrão e tentar ser aceito pela sociedade. O que pretende-se é avaliar os riscos que tais dietas trazem para o ser humano com o intuito de alertar para a qualidade de uma boa alimentação e a partir de análises, propor um projeto de reeducação alimentar equilibrando saúde e bem-estar.

Palavras-chave: Dietas Milagrosas. Ditadura da moda. Qualidade de uma boa alimentação. Saúde e bem-estar.

1 INTRODUÇÃO

Segundo Marley Cardoso (2012) os alimentos são substâncias que contém nutrientes responsáveis pela produção de energia para manter o corpo em homeostase, são eles que estão diretamente relacionados com a vida. Neste caso, é importante alimentar-se corretamente. Entretanto, a busca insensata pelo corpo

* Graduada em Design Gráfico – Faculdade Tiradentes – UNIT/ SE. Estudante de Nutrição – Faculdade Tiradentes – UNIT/ SE. fegristelli@gmail.com

perfeito nos leva a uma série de informações, muitas delas contraditórias, que acabam nos confundindo no julgamento do que realmente faz bem ou mal para a nossa saúde.

Estamos acostumados a utilizar o sentido da visão como um indicativo que algo está funcionando, mas muitas vezes somos facilmente enganados pelos resultados que a balança nos indica, pois nem sempre traduz o que realmente está por dentro do nosso corpo. Perder peso não é sinal de saúde nem de bem-estar, contudo, as famosas dietas garantem um corpo perfeito em pouquíssimo tempo, retirando das refeições, elementos imprescindíveis para o correto funcionamento e desenvolvimento do nosso organismo. Estas receitas milagrosas restringem nutrientes em grande quantidade que prejudicam o equilíbrio de alguns órgãos do nosso corpo. A exemplo de uma dieta deficiente em carboidratos e rica em proteínas.

A autora Maria Helena Gonçalves (1996) considera que a deficiência nutricional em carboidratos é consequência típica de uma dieta mal elaborada. Muitas vezes eliminados significativamente quando se busca respostas rápidas. Os carboidratos são responsáveis em fornecer energia ao cérebro, e é extremamente importante no desenvolvimento de nossas atividades diárias. Por outro lado, o consumo excessivo de proteína sobrecarrega as atividades dos rins, podendo causar acúmulo de gordura, aumento do colesterol, entupimento das artérias e faz com que o corpo perca bastante água, o que nos leva a pensar que perdemos peso.

O intuito deste artigo é alertar sobre os riscos que uma má alimentação pode trazer à saúde do organismo, trazendo exemplos de dietas mal elaboradas, porém conhecidas por muita gente. A qualidade que uma boa dieta pode proporcionar ao ser humano e o que uma reeducação alimentar pode trazer de benefícios para as pessoas que adotam esse método como forma de vida.

2 DIETA DOS CARBOIDRATOS

A dieta dos carboidratos promete deixar o corpo esbelto e elegante em pouco tempo. Com referência no site <http://entretenimento.com.br> essa prática consiste em

três fases e possui uma duração de no máximo quinze dias. Como o próprio nome já indica, é uma alimentação extremamente restritiva à ingestão de carboidratos, tendo como princípio básico esgotar o estoque destes com a finalidade de forçar o organismo a consumir toda a energia armazenada em forma de gordura.

Segundo essa alimentação alternativa a fase mais complicada de todas as três é justamente a primeira, pois é nela que se faz necessário eliminar completamente o consumo de carboidratos das refeições e “obrigar” ao organismo consumir gordura. Essa primeira fase dura aproximadamente dois dias podendo se estender até o terceiro. Após a finalização do estoque desse nutriente, as células passam a consumir gordura na forma de corpos cetônicos por um processo chamado cetogênese, resultando em perda de peso.

Na segunda fase inicia a cetogênese que dura até o final da primeira quinzena, o consumo de carboidratos ainda é evitado nessa fase, porém há uma tolerância para uma ingestão de até vinde gramas dessa substância por dia, o que corresponde a mais ou menos 10% da necessidade normal do organismo.

Na ultima etapa uma variedade de frutas são liberadas, desde que tenham um valor inferior a 10% de carboidratos. É importante saber que essa dieta proíbe o consumo de qualquer alimento açucarado. Deve-se evitar ao máximo também o consumo de algumas frutas como a banana, a uva, o figo, a ameixa e o caqui. Alguns grãos como o arroz, o trigo, milho, feijão, grão-de-bico, lentilha, ervilha, amendoim torrado assim como tubérculos também devem ser evitados. Além de todos esses alimentos o leite, bolacha, farinha, mel, geleia, cerveja, apresuntado, maionese, macarrão, iogurte, pudim, achocolatado, salsicha, conservas, sagu, coxinha e tortas também estão na lista dos proibidos nessa dieta.

Alguns alimentos podem ser consumidos livremente, tais como o repolho, alface, tomate, couve-flor, couve, brócolis, pimenta, cebola pepino, abobrinha, quiabo, nabo, rabanete, acelga, jiló, salsão, chicória, escarola, palmito, berinjela, azeitona, pimentão, salsa, café, chá de ervas, limonada (sem açúcar, não usar limão rosa), refrigerante DIET (prefira os que não têm carboidratos), creme de leite, bacon, ovos, linguiça de porco, carne de peixe, frango, presunto cozido, queijo, nata e nozes.

3. A IMPORTÂNCIA DOS CARBOIDRATOS NA ALIMENTAÇÃO

De acordo com Michael Gynbey (2010) os carboidratos são ideais para satisfazer as necessidades de energia do corpo humano, manter apto o sistema digestório, alimentar o cérebro e sistema nervoso e, dentro dos limites de calorias, ajudar a manter o seu corpo magro. O mito do “poder engordativo” do carboidrato leva muitas pessoas a evitar alimentos que contém esse nutriente, uma prática contraproducente.

Os carboidratos fornecem cerca de 50% das calorias totais diárias da dieta dos indivíduos. Além disso, possuem um papel importante na manutenção da integridade do trato digestório, através do consumo de alimentos ricos em fibras, e no fornecimento de energia para o corpo. Maria Helena Gonçalves (1996).

No Brasil, embora os carboidratos ainda representem uma parcela importante na composição da dieta nacional, observou-se nos últimos anos uma redução da porcentagem de calorias provenientes deste macronutriente e uma alteração da qualidade dos carboidratos consumidos. (SATORELLI, 2012, p.19)

A qualidade desse nutriente é extremamente importante à saúde do ser humano, uma vez que os carboidratos constituem uma das principais fontes de energia utilizadas pelos seres vivos (através da produção de ATP). No organismo humano, a glicose é utilizada pelas células para produção de ATP, onde cada grama desse macronutriente fornece 4Kcal. A ingestão correta atrelada ao bom funcionamento do organismo proporciona ao individuo o combustível necessário de energia para a manutenção da vida. Maria Helena Gonçalves (1996).

3.1. OS RISCOS DA ALIMENTAÇÃO SEM CARBOIDRATOS

O autor John Hall (2002) afirma que uma deficiência de carboidrato na alimentação pode provocar debilidade, tontura, dores de cabeça e magreza, sem

contar com doenças mais graves como, por exemplo, a cetoacidose que é um tipo de acidose metabólica causada pela alta concentração de cetoácidos. Ela ocorre quando o corpo usa gordura, em vez de glicose, como combustível para as células e os seus sintomas são: sede frequente, urina frequente, fadiga, respiração rápida, náuseas, vômito, rigidez ou dor muscular, estupor mental que pode progredir para o coma.

O primeiro sistema a ser afetado pela falta de carboidrato é o Sistema Nervoso, o que leva o indivíduo a insônia, irritabilidade e falta de concentração. Uma das funções deste nutriente é economizar a proteína para que ela cumpra seu papel de renovador das células. O segundo mais afetado seriam os músculos, causando a fadiga muscular a partir da desidratação e da depleção de glicogênio muscular (dado pelos carboidratos).

No sistema imunológico, os aminoácidos que compõem os músculos têm a função de produzir glutamina (serve de energia para a célula do sistema imunológico, nervoso e enterócitos), então o organismo vai perdendo a sua resistência a infecção na falta de carboidratos, pois o músculo passa a fornecer aminoácidos para produção de energia e não de glutamina.

4. IMPORTÂNCIA DAS PROTEÍNAS NA ALIMENTAÇÃO

A proteína é tida como a maior componente funcional e estrutural de todas as células do organismo. Sua qualidade está diretamente relacionada com seu alto valor biológico, isso se dá quando uma vez ingerida, praticamente todo o nitrogênio é retido no organismo. Considerada uma macromolécula, a proteína pode ser classificada como de Origem Animal (alto valor biológico. Ex: ovo, leite, carne) e Origem Vegetal (baixo valor biológico. Ex: feijão, lentilha, ervilha). Jorge Pamplona (2007).

Esse nutriente é essencialmente importante na dieta, pois proporciona inúmeros benefícios à saúde por constituir a massa corpórea magra. Os principais benefícios são auxiliar no desenvolvimento e crescimento muscular, proporcionar a contração dos músculos, melhorar o sistema imunológico, evitar alterações

hormonais, manter o nível de pH adequado no sangue, auxiliar na transformação dos alimentos ingeridos em energia, dentre outros.

Baseando-se nas informações do autor Hester Vordter as proteínas são formadas por aminoácidos, estes classificados como essenciais (indispensáveis), mas nosso organismo não produz, precisando ser ingerido através dos alimentos. Os condicionalmente essenciais onde conseguimos produzir num estado normal, e por fim os não essenciais, que para serem produzidos é necessário ter ingerido os essenciais. Esses aminoácidos são importantes para o bom funcionamento do organismo, pois são eles que vão determinar as funções das proteínas, como por exemplo, os recém-nascidos prematuros que podem quando há conversão inadequada de cisteína (condicionalmente essencial) a partir de metionina (essencial), limitando a capacidade tecidual para produzir glutamina (não essencial) para suprir aumento das necessidades para homeostase do nitrogênio.

4.1. RISCOS NA INGESTÃO EXCESSIVA DE PROTEÍNAS

A FAO/OMS ainda não estabeleceu um nível máximo de ingestão de proteína. No entanto, estudos em seres humanos sugerem que o excesso deste macronutriente possa produzir efeitos adversos, sobrecarregando e contribuindo com a redução da função renal com o avanço da idade.

Outros estudos apontam que o excesso desse nutriente pode causar várias patologias tais como aterosclerose, câncer, doenças renais e osteoporose.

Com relação ainda ao consumo excessivo de proteína, este acarreta também o aumento do consumo de gorduras saturadas e de colesterol já que dietas hiperprotéicas geralmente são provenientes do consumo alimentar de gordura animal como, por exemplo, carnes vermelhas.

A elevada ingestão de proteínas de origem animal contribui para a hipercalcúria, pois ocasiona maior reabsorção óssea e menor reabsorção tubular renal de cálcio. (CARVALHO, 2003)

O caso supracitado pode ocorrer devido ao aumento da taxa de filtração glomerular e da sobrecarga ácida proveniente do metabolismo de aminoácidos sulfurados, que se encontram presentes em maior quantidade nas proteínas de origem animal.

5. OS RISCOS REAIS FRENTE OS BENEFÍCIOS IMAGINÁRIOS DAS DIETAS MILAGROSAS

Há uma infinidade de dietas disponíveis na internet e revistas femininas, dietas que em sua grande maioria não atendem as necessidades nutricionais que o organismo humano necessita para um bom funcionamento. A maioria das pessoas escolhe seus alimentos não pelo valor nutricional, mas por outros motivos tais como o fator econômico, o meio social, a educação, características psicológicas, dentre outros.

Os meios de comunicação afirmam trazerem soluções para o excesso de peso, contudo tais meios visam apenas o lucro mediante venda de revistas ou aumento da audiência. Existe hoje em dia uma carência de ética por parte das organizações empresariais e de responsabilidade social. A ética nada mais é que um conjunto de princípios e valores que guiam e orientam as relações humanas, e mesmo assim, grupos e organizações empresariais não conseguem seguir tais princípios. Não é incomum encontrar tentativas claras de confundir consumidores nas tabelas nutricionais de alguns produtos, principalmente os voltados para alimentação infantil. As empresas possuem uma preocupação enorme em que associem sua marca a produtos saudáveis, no entanto, não possuem a mesma preocupação em produzir produtos realmente saudáveis.

Os métodos radicais para emagrecer rapidamente não são eficazes, pois num primeiro momento pode-se ocorrer uma perda de peso, porém é temporário, pois o que se perde nesse caso é basicamente água e ao voltar à alimentação normal esse peso volta, podendo ser inclusive maior que o inicial.

Segundo a autora Marley Cardoso uma falha grave destas dietas é a falta de nutrientes necessários para o corpo humano, não proporcionando uma saciedade, ocasionando a fome. Como o regime restringe a ingestão de diversos alimentos,

após um período de tempo, pode ocasionando efeito sanfona, no qual a pessoa recupera o peso perdido e pode ganhar até mais e pode levar a graves problemas de saúde, como a anemia.

O que temos atualmente é a busca desesperada pelo corpo perfeito, ignorando os malefícios do desequilíbrio na alimentação e colocando em um segundo plano a própria saúde. Com a ajuda da mídia somada à falta de informações corretas, as dietas milagrosas acabam acarretando em diversos problemas já supracitados, e o que se observa dessas dietas é que são falíveis, pois não leva em consideração o cotidiano das pessoas e tampouco seus hábitos alimentares.

6. QUALIDADE E BENEFÍCIOS DE UMA REEDUCAÇÃO ALIMENTAR

O corpo é como uma máquina, onde seu combustível são os nutrientes, sem eles não é possível viver com um bom funcionamento. Uma dieta saudável que estimule a perda de peso deve conter todos os nutrientes que o organismo necessita e ser de baixa caloria, proporcionar a saciedade e estar ligada a uma reeducação alimentar.

A nutrição é considerada um aspecto importante na vida do indivíduo, pois bons hábitos alimentares com quantidades ideais na ingestão de alimentos podem significar corpo e mente saudável. (LOBO *et al.*, 2005)

Tanto os macronutrientes (carboidratos, lipídios e proteínas), os micronutrientes (vitaminas e minerais), a água e as fibras são extremamente importantes para a saúde e o bem estar do corpo. Em um cardápio diário deve ter um conjunto desses nutrientes onde atendam as exigências calóricas do organismo.

A finalidade da alimentação está subordinada à sua adequação ao organismo e essa adequação está subordinada ao momento biológico da vida, além disso, deve adequar-se aos hábitos alimentares individuais, a situação econômica e se houver a algumas enfermidades. Por isso a importância de um profissional da nutrição, pois é

ele quem pode orientar e ensinar qual a melhor forma para conseguir perder peso sem precisar perder a saúde.

3 CONCLUSÃO

Com base nos exemplos anteriormente citados, percebem-se os riscos que podem ser causados pelas “dietas milagrosas”. Elas prometem perda de peso e um corpo almejado em pouco tempo com soluções simplistas, sendo a primeira opção de pessoas que não optam por procurar um profissional qualificado na área de nutrição ou endocrinologia. Tais dietas muitas vezes baseadas no senso comum não tem o conhecimento aprofundado de que realmente seria uma alimentação correta para um bom funcionamento do organismo.

Como já visto no desenrolar do artigo, para se obter uma eficiência específica são necessárias avaliações individuais, para melhor conhecer o corpo e seu funcionamento, pois apesar do mecanismo ser o mesmo para todos, existem uma variáveis de situações individuais que influenciam diretamente na dieta, como o metabolismo, a rotina do indivíduo, o tipo sanguíneo, a região em que vive, os costumes, entre outras situações, conseguindo assim o resultado esperado, perda de peso e organismo saudável.

Os alimentos que escolhemos têm efeito cumulativo sobre o corpo, porém só iremos sentir esses efeitos com o passar do tempo. O corpo renova suas estruturas a todo instante e a cada dia constroem um pouco de músculo, osso, pele e sangue, substituindo os tecidos velhos por novos. Dessa maneira os melhores nutrientes são os que dão suporte ao crescimento e a manutenção de músculos fortes, ossos firmes, pele sadia e sangue suficiente para limpar e nutrir todas as partes do nosso corpo.

O que se deve buscar é uma variedade bem escolhida dos alimentos para suprir a energia e a quantidade de cada nutriente para prevenir uma má nutrição, pois as deficiências, desequilíbrios e excessos de nutrientes podem cobrar um tributo da saúde ao longo do tempo.

RESUMEN

La nutrición es extremadamente importante para la salud del cuerpo, ayudando en su totalidad para el buen funcionamiento del mismo. En la actualidad, principalmente, debido a la preocupación excesiva con la estética o buscando una alternativa saludable y viable a los malos hábitos alimentares. Todos los días surgen dietas “milagrosas” donde, en la mayoría de las veces, ocasionan más perjuicio do que beneficios. Los medios de comunicación y la dictadura de la moda inducen algunas personas a hacer el imposible para mantener un padrón y intentar ser aceptado por la sociedad. Lo que pretendemos hacer es una avaliación de los riezos que las “dietas milagrosas” traen para el ser humano, y a la vez intentar demostrar los beneficios que son producidos por una buena alimentación. Por fin, partindo de analises, proponer um poyecto de reeducación alimentar equilibrando la salud y el bien-estar.

Palabras-clave: Dietas Milagrosas. Dictadura de la moda. Buena alimentación. Salud y bien-estar.

REFERÊNCIAS

FRISBERG, Regina Mara; SLATER, Betzabeth; MARCHIONI, Dirce Maria et.al. **Inquéritos Alimentares**. São Paulo, 2007.

GONÇALVES, Maria Helena. **Nutrição & Dietética**. Rio de Janeiro, 1996.

SIZE, Frence; WHITNEY, Eleanor. **Nutrição e Controvérsias**. São Paulo, 2003.

GUYTON, Arthur; HALL, John. **Tratado de Fisiologia Médica**. Rio de Janeiro, 2002.

PAMPLONA, Jorge. **O Poder Medicinal dos Alimentos**. São Paulo, 2007.

GYNBEY, Michael; LANHAM-NEW, Susan; CASSINDY, Aedin; VORSTER, Hester.
Introdução a Nutrição Humana. Rio de Janeiro, 2010.

CARDOSO, Marly. **Nutrição Humana.** Rio de Janeiro, 2012.

<http://entretenimento.r7.com/receitas-e-dietas/noticias/40-das-brasileiras-vive-de-dieta-conclui-estado-20110303.html>. Publicado em 03/03/2011. Acessado em 19 de maio de 2013.

<http://obesidadenobrasil.com.br/estatistica/>. Acessado em 21 de maio de 2013.

<http://www.bemestaragora.com.br/dieta-do-carboidrato/>. Acessado em 21 de maio de 2013.