

## Revisão

### Principais Consequências Relacionadas a Dieta *Low Carb*: um estudo de revisão

Main Consequences Related to Low Carb Diet: a review study

Ellen Izabel Barboza Moreira<sup>1</sup>; Jercyana Gomes Barbosa da Silva<sup>2</sup>; Jessica Lesllen Rodrigues Martins<sup>3</sup>; Lorena da Rocha Barros Sousa<sup>4</sup>

<sup>1-3</sup>Discentes do Curso de Bacharelado em Nutrição da Faculdade de Ensino Superior de Florianópolis – FAESF – PI.

<sup>4</sup>Mestre em Ciências e Saúde. Professora da Faculdade de Ensino Superior de Florianópolis – FAESF – PI. Contato:

[lorena.drbarros@hotmail.com](mailto:lorena.drbarros@hotmail.com)

## RESUMO

**Introdução:** A dieta low carb caracteriza-se basicamente pelo baixo consumo carboidrato onde conseqüentemente aumenta a queima de gordura corporal para obter energia. A dieta de baixo consumo em carboidratos tornou-se mais utilizada nos últimos tempos pela eficiência de rápida queima de gordura corporal tornando-se mais rápida que a dieta convencional. **Objetivo:** Identificar as principais conseqüências causadas pelo uso dieta low carb e as possíveis dificuldades e limitações que essa dieta ocasiona. **Metodologia:** O presente estudo compreendeu-se em uma revisão bibliográfica sobre as principais conseqüências relacionadas a Dieta low carb. Com a revisão bibliográfica foi aprofundado o conhecimento sobre a dieta low carb acerca de avaliar o desempenho de possíveis impactos sobre o uso dessa dieta. **Resultados e Discussão:** Através da busca foram identificados 100 artigos, dos quais apenas 14 atendiam os critérios de inclusão do tema. Os demais artigos não se enquadravam no tema as principais conseqüências relacionadas a dieta low carb. **Conclusão:** Com base no que foi apresentado no que se afirmar na literatura, a dieta com o consumo mais baixo de carboidratos parece ser mais efetiva nos controles das patologias do diabetes mellitus tipo 2 onde em alguns casos, o níveis de reversão da doença pode ser 100%.

**Palavras chave:** Dieta low carb, Calorias, Restrição, Carboidrato

## ABSTRACT

**Introduction:** The Low Carb diet is basically characterized by low carbohydrate consumption which consequently increases the burning of body fat for energy. The low-carbohydrate diet has become more used in recent times due to the efficiency of quick burning of body fat, making it faster than the conventional diet. **Objective:** To identify the main consequences caused by using Low Carb diet and the possible difficulties and limitations that this diet causes. **Methodology:** This study was comprised of a literature review on the main consequences related to Low Carb Diet. With the bibliographical review, the knowledge about the low carb diet was deepened about evaluating the performance of possible impacts on the use of this diet. **Results and Discussion:** Through the search, 100 articles were identified, of which only 14 met the inclusion criteria for the topic. The other articles did not fit the theme of the main consequences related to low carb diet. **Conclusion:** Based on what has been shown in the literature, the diet with the lowest carbohydrate consumption seems to be more effective in controlling type 2 diabetes mellitus pathologies where in some cases the disease reversal levels can be 100%.

**Keywords:** Low carb diet, Calories, Restriction, Carbohydrate

## **INTRODUÇÃO**

A dieta low carb caracteriza-se basicamente pelo baixo consumo carboidrato onde conseqüentemente aumenta a queima de gordura corporal para obter energia. A dieta de baixo consumo em carboidratos tornou-se mais utilizada nos últimos tempos pela eficiência de rápida queima de gordura corporal tornando-se mais rápida que a dieta convencional (CORDEIRO, R; SALLES M. B.; AZEVEDO, B. M., 2017).

O Brasil e outros países menos desenvolvidos viveram momentos marcantes nos campos da política, do esporte, da saúde e educação; ainda assim passou por importantes transformações no processo de saúde/doença. Especialmente nos últimos cinquenta anos, houveram alterações na qualidade e na quantidade da dieta, associadas as mudanças no estilo de vida, nas condições econômicas, sociais e demográficas, ainda observam-se repercussões negativas na saúde populacional desses países (FILHO, B.; KAC,R; MELÉNDEZ,V. 2003).

A internet é uma fonte abundante e acessível de dietas e informações sobre saúde em meio às quais muitas questões sobre alimentação e nutrição têm sido colocadas em distintivo patamar de exposição e interesse. O acesso à tanta informação parece conformar demandas e estabelecer lacunas no que concerne à ideia de alimentação saudável em vista da quantidade, diversidade e centralidade de determinados tipos de informação amplamente disponíveis ao consumo de especialistas, consumidores leigos e replicadores de conteúdos sobre saúde (SANTOS, 2005).

Considerando-se o alcance das revistas populares e não especializadas apresenta, as informações nelas dispostas são rapidamente expostas em sites, blogs e mídias sociais fazendo com que mais cada vez mais pessoas façam uso dessa dieta, com a pratica ou não de exercícios para a aquisição de um corpo perfeito (PINTO, A. K. C. 2019).

Levando em consideração que a dieta restrita em carboidrato vem sendo bastante utilizada, buscou-se, com esse trabalho, realizar uma revisão de literatura sobre esse tipo de dieta e avaliar sua eficácia na perda de peso e elencar suas principais conseqüências na saúde humana.

## **METODOLOGIA**

O presente estudo compreendeu-se em uma revisão bibliográfica sobre as principais conseqüências relacionadas a Dieta low carb. Com a revisão bibliográfica foi aprofundado o conhecimento sobre a dieta low carb acerca de avaliar o desempenho de possíveis impactos sobre o uso dessa dieta. Por se tratar de uma pesquisa exploratória qualitativa descritiva o único objetivo foi esclarecer conceitos e ideias mais específicas, com o intuito de verificar literatura que instigam a analisar o comportamento agregados ao não consumo de carboidrato. (CORDEIRO, R.; SALLES, M. B.; AZEVEDO, B. M., 2017)

A pesquisa foi realizada através de bases de dados como: Scielo (Scientific Eletronic library online), BVS (Biblioteca Virtual da Saúde), Pubmed e Google acadêmico publicados nos anos de 2003 a 2021. Foram utilizados trabalhos que contém dados com os descritores: Dieta low carb, Carboidrato. Foram coletados trabalhos publicados entre os anos de 2003 a 2021 nas bases de dados: Biblioteca Virtual de Saúde –BVS, Scielo, Lilacs, Bireme e PubMed. Para a seleção das fontes foram utilizados os seguintes descritores: “Dieta low carb e Carboidrato”, os mesmos são descritores encontrado no DESCs/BVS2020. Foram selecionados aqueles que apresentaram por objetivo correlação entre o consumo de carboidrato, onde desenvolveram-se análises críticas e coerentes sobre o tema em questão abordado no problema. Com isso, foram excluídos os artigos de revisão bibliográfica e trabalhos que não correspondiam ao objetivo da pesquisa. Como também foram eliminados aqueles que apresentam repetições e que fugiram do tema, assim, verificaram apenas os artigos que atendem os dados que deram embasamento para a construção da revisão bibliográfica.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

A revisão de literatura foi finalizada em 29 de maio de 2021. Através da busca foram identificados 100 artigos, dos quais apenas 12 atendiam os critérios de inclusão do tema. Os demais artigos não se enquadravam no tema as principais consequências relacionadas a dieta *low carb*. Os trabalhos selecionados estão organizados nos quadros 1, 2 e 3 mostrando respectivamente a descrição da dieta *low carb*, as consequências da dieta *low carb* na saúde humana e os impactos da dieta restrita em Carboidratos para a saúde de indivíduos portadores de Diabetes Mellitus.

O quadro 1 trata de uma seleção de trabalhos originais os quais trazem informações que nos permitem entender a Dieta *low carb*.

**Quadro 1.** A Dieta *low carb*

Estudo/Autor/Ano	Metodologia	Resultados/Conclusão
1. Dietas de redução de peso com baixo teor de gordura e baixo teor de Carboidratos: efeitos na perda de peso, Resistência à insulina e risco cardiovascular: um ensaio de controle randomizado. (BRADLEY, U.; et all,2009)	Investigamos uma dieta de redução de peso com baixo teor de gordura (20%de gordura, 60% de carboidrato) e uma dieta de baixo teor de carboidrato (60% de gordura, 20% de carboidrato) em 24 indivíduos com sobrepeso/obesidade ([média +/- DP] IMC 33,6 +/- 3,7 kg/m(2), com idade de 39 +/- 10anos) em um ensaio clínico randomizado de 8 semanas. Todos os alimentos foram pesados e distribuídos, e a ingestão	Perda de peso significativa ocorreu em ambos os grupos (P <0,01), sem diferença entre os grupos (P = 0,40). A captação periférica de glicose aumentou, mas não houve diferença entre os grupos (P = 0,28), e a supressão da produção endógena de glicose também foi semelhante entre os grupos. A secreção de insulina relacionada à tolerância às refeições diminuiu com a perda de peso, sem diferença entre os grupos (P= 0,71). Este estudo demonstra efeitos comparáveis sobre a resistência à insulina

	calculada para produzir um déficit energético de 500kcal/dia.	de dietas com baixo teor de gordura e carboidratos, independente do conteúdo de macronutrientes. A diferença no índice de aumento pode implicar em um efeito negativo das dietas com baixo teor de carboidratos no risco vascular.
2. Dieta rica em proteínas com baixo teor de Carboidratos e Incidência de doenças cardiovasculares em mulheres suecas: estudo de coorte prospectivo. (LAGIOU, P.; et all, 2012).	Mulheres com idades entre 30-49 anos, residentes na região de saúde de Uppsala, na Suécia, em 1991-92, eram a população fonte para o estilo de Vida e Saúde das Mulheres Suecas. Para esta coorte, 96.000 mulheres foram selecionadas aleatoriamente em quatro estratos de idade (30-34, 35-39, 40-44 e 45-49), convidadas por correio a participar e solicitadas a preencher um questionário e devolvê-lo em um envelope pré-pago. Um total de 49 261 questionários foi devolvido.	Uma diminuição de um décimo na ingestão de carboidratos ou um aumento na ingestão de proteínas ou um aumento de 2 unidades no escore de baixo carboidrato-alto teor de proteína foram todos estatisticamente significativamente associados com o aumento da incidência de doenças cardiovasculares em geral (n = 1270) - estimativa da taxa de incidência 1,04 (Intervalo de confiança de 95% 1,00 a 1,08), 1,04 (1,02 a 1,06) e 1,05 (1,02 a 1,08). As dietas com baixo teor de carboidratos e alta proteína, usadas regularmente e sem levarem consideração a natureza dos carboidratos ou a fonte das proteínas, estão associadas ao aumento do risco de doenças cardiovasculares.
3. Perda de peso bem-sucedida em longo prazo com uma combinação de dieta Mediterrânea cetogênica bifásica e Protocolo de manutenção da dieta mediterrânea. (PAOLI, A. et al, 2013)	Durante o período, os indivíduos seguiram um protocolo comercialmente disponível denominado TISANOREICA® [13, 14, 15]. Dois períodos de intervenção para perda de peso foram usados como dados clínicos previamente disponíveis (não publicados) sugerindo que isso era necessário para atingir uma perda de peso de 10%. Os sujeitos foram analisados em sete momentos: antes de iniciar a dieta.	Os dados demonstram que a maioria dos indivíduos apresentou perda de peso significativa (10%) como resultado de uma VLCKD de duas fases e estavam em conformidade durante a fase de perda de peso de seis meses e a fase de manutenção normocalórica de seis meses, com nenhum peso recuperado. Podemos sugerir que o protocolo proposto foi geralmente bem-sucedido por causa dos efeitos protetores da massa de proteína de um VLCKD e a prescrição de uma dieta mediterrânea tradicional na fase pós-perda de peso foi especialmente importante para alcançar “sucesso na perda de peso”, ou seja, perda de peso

		continua por pelo menos um ano.
4-A investigação de dietas low carb Na mídia social instagram (RODRIGUES, E. C.,2020)	Para a realização da coleta de dados foi consultada a rede social <i>Instagram</i> (disponível nas plataformas iOS e <i>Android</i> ). Para a pesquisa foram utilizadas as palavras “dietas <i>Low carb</i> ”e “ <i>Low carb</i> ” e foram selecionados os primeiros 40 perfis em português disponibilizados na barra de busca da rede social.	Dos quarenta perfis analisados,verificou-se que das setes categorias analisadas houve a predominância da divulgação de receitas <i>Low carb</i> (37), seguido de Dicas (27), Perda de peso (22), Ebook (20), Cardápio (6), Mensagens motivacionais (5), sendo a consultoria on-line a categoria de menor número de registros (4). Dentre os perfis, verificou-se que além das receitas <i>Low carb</i> havia uma divulgação de outros tipos de receitas ao analisarmos os perfis do <i>Instagram</i> verificou-se que 23 dos 40 perfis estudados sugerem uma perda de peso rápida para os seguidores. Há pouco ou nenhum embasamento científico no que postam, visto que não são publicações feitas por um profissional capacitado o que é preocupante pelo fato de serem perfis com alto número de seguidores.
5.Prevalência de comportamentos de risco para transtornos alimentares e uso de dieta “ <i>low- carb</i> ” em Estudantes universitários. (OLIVEIRA, J.; FIGUEREDO, L.; CORDÁ, T. A. 2020).	Foram utilizadas a Escala de Compulsão Alimentar Periódica (ECAP) e o Questionário de Hay para avaliar a frequência de compulsão alimentar e práticas compensatórias, além de um questionário de frequência do consumo de chocolate, pão e arroz. A intensidade de restrição de carboidratos foi avaliada com escala de 1 a 8 pontos. Os participantes foram divididos nos grupos (I) dieta <i>low-carb</i> e (II) controle. Foram realizadas	Participaram no total, 214 fizeram dieta <i>low-carb</i> e 639 não. A prevalência de comportamentos de risco para TA mantém-se alta entre universitários, e neste estudo destacamos a alta prevalência da prática de LC (25,09%). Destaca-se que os praticantes de LC apresentaram comportamento alimentar agravado (maior pontuação para CA), além do menor consumo de alimentos fonte de carboidratos em relação aos controles. A tentativa de restrição de carboidratos, aliada com atitudes como o medo de engordar, o desejo por emagrecer

	comparações entre grupos, além de correlações entre variáveis de interesse no grupo dieta ( $p < \text{restrição de carboidratos}$ foi avaliada com escala de 1 a 8 pontos.	e a satisfação corporal, parece contribuir para o comportamento de CA. A intenção em restringir carboidratos parece estar associada com menor consumo alimentar em praticantes de LC.
6. Composição nutricional de dietas da moda publicadas em sites e blogs. (BRAGA; D. C. A.; et all, 2019).	Analisou-se 15 cardápios de dietas intituladas: <i>Low Carb</i> , Dieta Sem Glúten e Jejum Intermitente utilizando o software, Virtual Nutri. Os nutrientes tiveram seus valores comparados com recomendações diárias de ingestão das Dietary Reference Intake para adultos da faixa etária de 19 a 50 anos.	Observou-se que a maioria dos cardápios teve sua composição de macro e micronutrientes aquém do determinado pela Organização Mundial da Saúde e das recomendações das Dietary Reference Intake para adultos de 19 a 50 anos. O seguimento dessas dietas em longo prazo pode ser um fator de risco a diversas doenças carências que pode trazer perigos à saúde dos indivíduos.
7. Restrição cognitiva direcionada aos carboidratos em indivíduos praticantes de dieta <i>low carb</i> com compulsão alimentar: o envolvimento da culpa pelos desejos por comida. (OLIVEIRA, J.; et all, 2021).	Participaram 146 indivíduos com compulsão alimentar divididos nos Grupos Dieta <i>Low Carb</i> (n=48) e Grupo Controle (n=98). Foram utilizados como medidas: Escala de Compulsão Alimentar Periódica, Questionário de Hay, Questionário de Desejos Intensos por Comida – Traço e Estado, Subescala de restrição cognitiva e sua versão adaptada para a restrição cognitiva direcionada aos carboidratos.	Não foram encontradas diferenças entre grupos com e sem prática de dieta em relação ao nível de compulsão alimentar ou ao escore total para desejos intensos por comida. As diferenças encontradas foram os maiores níveis de restrição cognitiva ( $p=0,01$ ), restrição cognitiva para carboidratos ( $p=0,01$ ) e subescalas de 'culpa por causa dos desejos' ( $p=0,04$ ) no Grupo Dieta <i>Low Carb</i> . Indivíduos com compulsão alimentar e histórico de dieta com restrição de carboidratos ( <i>low carb</i> ) possuem maior restrição cognitiva direcionada aos carboidratos e associação com atitudes alimentares alteradas (culpa pelos desejos).

Os trabalhos apresentados no Quadro 1 descrevem sobre a dieta *low carb*, onde indivíduos com sobrepeso e obesidade optam por usa-la por ser uma dieta de baixo teor de carboidrato, pois ela auxilia na perda de peso mais rápido possível, com relação a dieta *low carb*, segundo Una Bradley, et all (2009) mostrou-se aspectos positivos no que diz respeito a perda de peso para o controle da síndrome ou a diminuição dos fatores de risco associados a patologias adquiridas ao longo da vida, observou-se nas literaturas acima uma série de

resultados que confirmam a influenciada dieta no corpo humano mas em um prazo de curto período pois o uso prolongado dessas dietas pode ser um fator de risco a diversas doenças carências que pode trazer perigos à saúde dos indivíduos

O quadro 2 trata de uma seleção de trabalhos originais os quais trazem informações que nos permitem entender a Avaliação das consequências da Dieta *low carb* na saúde do indivíduo.

**Quadro 2.** Avaliação das consequências da Dieta *low carb* na saúde do indivíduo

Estudo/Autor/Ano	Metodologia	Resultados/Conclusão
1. Impacto de uma dieta <i>low carb</i> no peso corporal e hábitos alimentares de indivíduos com excesso de peso – <i>follow up</i> 1 ano (FRANCISCO, S.C. 2018)	Caracterizar e relacionar a evolução ponderal e os hábitos alimentares um ano após aplicação de programa de um programa de emagrecimento, baseado numa dieta <i>low carb</i> e hiperproteica.	Com este estudo foi possível verificar que, em média, 61,9% dos indivíduos mantiveram o seu peso após um ano de término de uma dieta <i>low-carb</i> . Tendo em conta os resultados obtidos no presente estudo, os indivíduos não só conseguiram perder mais peso (em média uma perda de 13% do peso inicial), como também, após um ano, conseguiram manter uma maior percentagem do peso perdido, sendo que, em média, mantiveram 68% do peso perdido.
2. Avaliação de utilização de dietas da moda por pacientes de um ambulatório de especialidades em nutrição e suas implicações no metabolismo (BETONI, f.; et al, 2010)	Essa pesquisa foi um estudo transversal, com amostra composta por 40 pacientes que responderam um questionário anônimo, antes do início do atendimento nutricional agendado	Entre os pacientes, 11 relataram ter realizado dietas da moda, todos do sexo feminino. A dieta da sopa foi a mais citada. A maioria dos pacientes considerou muito ruim o resultado alcançado. A maior parte assinalou que o tempo de peso reduzido foi muito curto ou curto. Entre os sintomas mencionados, os mais frequentes foram fraqueza, irritabilidade e tontura. Em relação às dietas consideradas pelos pacientes prejudiciais à saúde, a da sopa foi a mais apontada. O uso de dietas da moda pelos pacientes questionados foi baixo, o que indica que esses indivíduos possuem adequado conhecimento sobre alimentação.

<p>3. Adesão da dieta de baixo teor de carboidratos em pacientes com e sem acompanhamento nutricional (LIMA, P. L.; ALMEIDA, J.O.; 2020)</p>	<p>Análise descritiva, da adesão da dieta com baixo teor de carboidrato realizada por indivíduos que tiveram acompanhamento nutricional durante e por indivíduos que realizaram sem acompanhamento, avaliando sua eficácia para perda de peso, satisfação dos pacientes e os sintomas apresentados.</p>	<p>Os participantes relataram satisfação em ter obtido sucesso por conta da diminuição do peso corporal, apenas 17% dos que não tiveram acompanhamento relataram ser ruim, pelo fato da falta do carboidrato, mas fariam novamente com o objetivo de perda de peso. Este estudo apresentou dados que enfatizam a importância do acompanhamento nutricional durante dietas restritivas, os perigos que podem acontecer sem orientações adequadas. Antes de aderir uma dieta é preciso avaliar riscos, e se adequar a um cardápio alimentar que supra todas as necessidades fisiológicas, para perder peso com saúde.</p>
--	---	---

Através de uma análise dos trabalhos apresentados no Quadro 2 percebemos que os mesmos fazem a avaliação das consequências da Dieta *low carb* na saúde do indivíduo onde resultou de que a dieta *low carb* a longo prazo pode surgir sintomas como fraqueza, irritabilidade e tontura, pois o corpo humano necessita da energia fornecida pelo carboidrato.

Apesar de tratar-se de uma questão controversa os resultados corresponderam com pontos negativos onde foi encontrado nos estudos evidências de que a dieta com baixa ingestão de carboidratos reduz substancialmente a perda de peso, porém em um estudo sobre a associação do uso da dieta de baixo carboidratos o autores BETONI, F.; et all (2010) evidenciaram que apesar da constante controvérsia entre as pesquisas o uso das mesmas a longo prazo causa variados sintomas, apesar de não está associada à mortalidade. Portanto essa pontuação pode depender da qualidade e de quais serão as fontes dos macronutrientes consumidos. Com isso as dietas com restrição de carboidratos podem prejudicar a capacidade do indivíduo de praticar atividade física, pois reduz do organismos os estoques de glicogênio muscular e aumentar a fadiga, fraqueza, irritabilidade e tontura durante o exercício.

O quadro 3 trata de uma seleção de trabalhos originais os quais trazem informações que nos permitem entender verificar quais os impactos pela deficiência de carboidratos na Diabete Mellitus.

**Quadro 3.** Os impactos da deficiência de carboidratos na Diabete Mellitus.

Estudo/Autor/Ano	Metodologia	Resultados/Conclusão
<p>1. Uma dieta rica em proteínas com redução de carboidratos diminuiu agudamente o pós-prandial e excursões diurnas de Glicose em pacientes com diabetes tipo 2 (SAMKANI, A.; et all,2018)</p>	<p>16 indivíduos com DM2 tratados com metformina, monoterapia, quatorze homens e duas mulheres, com mediana/idade de 65 (faixa 43-70) anos e um IMC de 30 (SD 4 . 4) kg/m<sup>2</sup> foram incluídos no estudo Todos os participantes estavam com peso estável antes e durante todo o estudo. Jejum resistência à insulina, função das células β e sensibilidade à insulina calculada pela avaliação do modelo de homeostase Ao todo, cinquenta e um indivíduos foram contatados; destes, dezesseis preenchiem os critérios de inclusão e desejavam participar: homens e mulheres na pós-menopausa abaixo de 70 anos de idade com DM2 e sem história recente de tabagismo. Diagnóstico de T2DM foi baseado na American Diabetes Association critérios (14) e anticorpos negativos do plasma glutamato descarboxilase.</p>	<p>Nenhuma diferença na glicose em jejum, insulina ou peptídeo C foram encontrados entre os dias de intervenção. Em conclusão, uma mudança na composição de macronutrientes, que moderadamente reduzido de carboidratos e aumento de gorduras e proteína na dieta, as excursões de glicose significativamente reduzidas em face de uma resposta à insulina reduzida e uma resposta aumentada do glucagon em pacientes com DM2 bem controlado. Pontuação de saciedade pelo paciente neste cenário foi refletido na secreção pós-prandial dos hormônios da saciedade PYY e CCK. Esses resultados encorajam a abordagem não farmacológica para tratar pós-prandial hiperglicemia no DM2. São necessários estudos para avaliar estes efeitos em indivíduos com deficiência de glicose mais avançada, efeitos de longo prazo e para melhor elucidar os aspectos fisiológicos determinantes desses efeitos.</p>
<p>2. Utilização de dietas com baixo teor de carboidratos para tratamento de obesas atendidas em uma unidade básica de saúde do município de botucatu- sp.(PEREIRA, a. G. S.;GIAROLA, I. C.; 2010)</p>	<p>O estudo de série de casos foi constituído por mulheres adultas obesas atendidas no ambulatório de atendimento de obesos do Centro de Saúde Escola de Botucatu - São Paulo no ano de 2007. Foram classificadas como obesas aquelas com IMC maior que 30kg/m<sup>2</sup> (OMS, 1995). Estas pacientes foram convidadas para este tratamento mediante avaliação de que estava há mais de 3 anos</p>	<p>A dieta mostrou-se eficaz no tratamento de obesas que já experimentaram diversos tipos de dieta para emagrecer, deve ser feita somente com acompanhamento de um profissional por um período determinado de tempo, pois a base de alimentação saudável é uma alimentação completa em todos os macros e micronutrientes.</p>

	em planos de emagrecimento à base de sucessivas fases de 6 meses, com aconselhamento de dietas hipocalóricas, atividade física e prescrição de medicações variadas pelos sucessivos ciclos, com exíguos resultados (em termos de perda de peso).	
--	--	--

Através de uma análise nos trabalhos apresentados no Quadro 3 descrevem sobre artigos relacionado a dieta *low carb* com a Diabetes Mellitus tornou-se eficaz no efeito dessa patologia, tornando possível a redução no uso de medicação para diabetes com a dieta *low carb* representando melhorias no controle glicêmico. De acordo com SAMKANI, A.; et al, (2018), a dieta *low carb* vem ganhando força pelo seu potencial efeito na perda de peso corporal, apesar de também serem aconselhadas para doenças como a Diabetes e Obesidade. O uso da dieta com Baixo Carboidrato promove uma melhoria do controle da glicemia, Diabetes Mellitus tipo 2, redução e perda de peso em indivíduos com obesidade e sobrepeso e diminuição ou até a eliminação da medicação se as patologias estiver no início.

## CONCLUSÃO

Com base no que foi apresentado no que se afirmar na literatura, a dieta com o consumo mais baixo de carboidratos parece ser mais efetiva nos controles das patologias do diabetes mellitus tipo 2 onde em alguns casos, o nível de reversão da doença pode ser 100%. Dessa maneira este modelo de alimentação pode garantir um melhor controle glicêmico, além de maior redução de massa corporal e o uso de medicamentos além de ter vantagens com riscos cardiovasculares com a redução de triglicérides e LDL-colesterol e aumento do HDL-colesterol, promovendo redução no risco de doença cardiovascular.

Além disso deve considerar como possível desvantagem a dificuldade de adesão do paciente à restrição severa de carboidratos, além de ser preciso enfatizar a necessidade de acompanhamento profissional para que não haja impactos e agravos de efeitos colaterais. Ainda são necessários mais estudos, para que se confirmem os achados e que as diretrizes apresentem a dieta *low carb* como uma estratégia eficaz para o manejo das doenças. Sendo assim, mudança de estilo de vida, incluindo uma alimentação saudável acompanhada de exercícios físicos.

## REFERÊNCIAS

BATISTA FILHO, M.; RISSIN, A. **A transição nutricional no Brasil: tendências regionais**

- temporais.** Cad. Saúde Pública,19(Sup. 1): S181-S191, 2003.
- BETONI, F.; et all. **Avaliação De Utilização De Dietas Da Moda Por Pacientes De Um Ambulatório De Especialidades Em Nutrição E Suas Implicações No Metabolismo - ConScientiae** Saúde, 2010.
- BRAGA; D. C. A.; et all. **Composição nutricional de dietas da moda publicadas em sites e blogs - Vol.32** Campinas, 2019.
- BRADLEY, U.; et all. **Dietas De Redução De Peso Com Baixo Teor De Gordura Versus Baixo Teor De Carboidratos Dietas Efeitos Na Perda De Peso, Resistência à Insulina E Risco Cardiovascular: Um Ensaio De Controle Randomizado.** American Diabetes Association. Vol. 58, 2009..
- CORDEIRO, R.; SALLES, M. B.; AZEVEDO, B. M. **Benefícios e Malefícios da Dieta Low Carb.** Revista Saúde em Foco – Edição nº 9 – Ano: 2017
- FRANCISCO, S. C. **Impacto de uma dieta low carb no peso corporal e hábitos alimentares de indivíduos com excesso de peso: follow up 1 ano.** Lisboa, 2018.
- LAGIOU, P.; et all. **Dieta rica em proteínas com baixo teor de carboidratos e incidência de doenças cardiovasculares em mulheres suecas: estudo de corte prospectivo,** 2012.
- LIMA, P. L.; ALMEIDA, J. O. **Adesão Da Dieta De Baixo Teor De Carboidratos Em Pacientes Com E Sem Acompanhamento Nutricional.** CESCAGE- Campos Gerais. Vol. 1, n. 13, 2020.
- OLIVEIRA, J.; et all. **Restrição cognitiva direcionada aos carboidratos em indivíduos praticantes de dieta *low carb* com compulsão alimentar: o envolvimento da culpa pelos desejos por comida - Vol.19** São Paulo, 2021.
- OLIVEIRA, J.; FIGUEREDO, L.; CORDÁS, T. A. **Prevalência de comportamentos de risco para transtornos alimentares e uso de dieta “*low-carb*” em estudantes universitários.** Jornal Brasileiro de Psiquiatria - Vol.68- Rio de Janeiro, 2020.
- PAOLI, A.; et all. **Perda De peso Bem Sucedida De Longo Prazo Com uma Combinação Dieta Cetogênica Mediterrânea Bifásica e Dieta Mediterrânea Protocolo de Manutenção.** Nutrients,2013.
- PEREIRA, A. G. S.; GIAROLA, L. C. **Utilização De Dietas Com Baixo Teor De Carboidratos Para O Tratamento De Obesas Atendidas Em Uma Unidade Básica De Saúde Do Município De Botucatu – São Paulo.** UNESP – Botucatu, V.3, n.4, 2010.
- PINTO, A. K. C. **A Influência das Redes Sociais na Transformação do Estilo de Vida Voltado às Práticas de Saúde.** Faculdade de Educação e Meio Ambiente. Arquemes–RO, 2019.

RODRIGUES, E. C.; et all. **A Investigação de Dietas Low Carb na Mídia Instagram Social.** Revista FIMCA. Vol 7. Número 2, 2020.

SAMKANI, A.; et all. **Uma dieta rica em proteínas com redução de carboidratos diminui agudamente o pós-prandial e excursões diurnas de glicose em pacientes com diabetes tipo 2.** British Journal of Nutrition, 2018.

SANTOS LA. **Educação alimentar e nutricional no contexto da promoção de práticas alimentares saudáveis.** *Rev Nutr*, 18(5):681-692. 2005.