

UTILIZAÇÃO DA DIETA CETOGÊNICA

Rodrigo Cesar Rodrigues, Gercilene Cristiane Silveira, e-mail:
rodrigocesarrodrigues31@gmail.com

1 INTRODUÇÃO

As raízes desta dieta cetogênica remetem a Hipócrates (pai da medicina) aonde um homem acometido por convulsões foi curado após passar um período em jejum. Adentrando no estado de jejum o corpo irá produzir dois corpos cetônicos: acetona e o ácido hidroxibutírico que podem ser provocados a partir de uma alimentação extremamente rica em gorduras com baixo teor de carboidratos (CHACHAMOVICH, 2021).

A modernidade trouxe para a humanidade facilidades tecnológicas proporcionando pouca atividade física na população e alto consumo de carboidratos, estes estão diretamente associados a diabetes, ganho de peso e quadros de epilepsia (AMATO, 2023).

Quem sofre de Epilepsia tem carência de algumas enzimas que fazem a digestão de qualquer tipo de carboidrato sendo que a glicose é um incitador do sistema nervoso central, por isso seu consumo deve ser evitado, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), esse problema acomete 2% da população do Brasil, podendo ser desencadeada por diversos fatores como uso de drogas, distúrbios metabólicos, febre alta e estresse como fator primordial (O GLOBO, 2023).

O objetivo deste trabalho é responder à pergunta: quais as utilizações da dieta cetogênica e em quais casos é indicada?

2 MÉTODO

Estudo bibliográfico de literatura utilizando os livros do acervo da biblioteca digital da FIJ e buscas em sites relacionados a dietas, através de palavras-chaves: Dieta Atkins; Dieta Cetogênica; Dieta Hiperlipídica Dieta Hipocalórica, Dieta LowCarb; entre os anos de 2018 a 2023.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Existem cinco variações:

- Clássica:** 90% de lipídeos, 6 % de proteína e 4% de carboidratos;
- Cetogênica modificada:** 82% de lipídeos; 12% de proteína e 6% de carboidratos;
- Triglicerídeos de cadeia média (TCM):** 73% de lipídeos; 10% de proteína e 17% de carboidratos;
- Dieta de Atkins:** 65% de lipídeos; 30% de proteína e 5% de carboidratos;
- Baixo índice glicêmico:** 60% gordura; 30% de proteína e 10% de carboidratos (RAYMOND, MORROW, 2022).

Segundo Requião (2021) devido à mudança no comportamento do organismo sucede o período chamado ceto-adaptação, maior responsável pela desistência de entusiastas desse regime, dentre os principais sintomas estão:

- Letargia Cerebral também conhecida como cérebro nevoeiro:** O corpo não completou a etapa de cetona completamente e com baixas concentrações de glicose no sangue a atividade cerebral é reduzida, causando diminuição da concentração e raciocínio, tempo este que normalmente desaparece até 3 dias, em raros os casos pode durar até 2 semanas;
- Aumento da irritabilidade:** toda e qualquer dieta com baixa quantidade de carboidrato pode ocasionar esta situação de "pavio curto", uma maneira de amenizar esse quadro é cortar alimentos que aumentem a excitabilidade do sistema nervoso como a cafeína;
- Hálito Cetônico:** Pode ser comparado a um aroma excessivamente doce e frutado, é o cheiro característico da cetose conferida através da acetona, dentre as mudanças que o corpo sofre na dieta, é visto um efeito positivo, afinal os carboidratos são os piores alimentos para a saúde bucal, segundo a Associação Americana de Odontologia (AAD), as bactérias tem afinidade em se alimentarem de carboidratos, provocando cáries e seu baixo consumo diminui a inflamação e gengivite. Esta situação estará permanente na vida de quem praticar essa restrição alimentar, para evitar este hálito, recomenda-se ingerir água constantemente e consumir purificadores naturais do anélito como: Canela, Cravo, Erva-doce e hortelã (COLGATE, 2023).

-Cãibras, Fadiga, Fraqueza muscular e aumenta da micção: A principal causa destes desconfortos está relacionada á baixas quantidades de minerais (eletrolíticos) em específico o Cálcio, Ferro, Magnésio, Potássio e Sódio, diminuição de carboidratos gera menos insulina, logo, o sistema ativa os rins para absorver menos sódio, sendo mais excretado na urina, perdendo assim esses componentes, sendo também uma reação desta etapa a desidratação, porque o corpo irá usar o estoque de glicogênio que está anexado a água do corpo, fazendo a micção em excesso para desinchar (WINTERS, 2021).

O desempenho físico é diretamente afetado, segundo estudos envolvendo um grupo que faz a dieta cetogênica consumindo até 42 g de carboidratos / dia, versus pessoas que seguem um suprimento alimentar diário mínimo de 3 g / kg / dia de carboidratos, levando em consideração equivalência na ingesta proteica 2 g / kg / dia foi comprovado que em 12 semanas de treinamento de alta intensidade não houve ganho de força, prejudicando também o aumento da massa muscular em 10 semanas (SCHOENFELD, 2023).

A dieta é contraindicada nos casos de: distúrbios de carnitina ou ácidos graxos, dificuldade de desenvolvimento, transtornos alimentares, histórico de cálculos renais, distúrbios gastrintestinais, disfunção de órgão e dislipidemia (RAYMOND, MORROW, 2022).

Até o presente momento, a dieta Cetogênica não possui resultados cientificamente comprovados para curar demência, câncer e doença de Parkinson, mostrou-se ter bastante êxito ao tratar pacientes com Lipedema e diabetes do tipo 2 (AMATO, 2023).

Por ter uma quantidade quase nula de carboidratos, deixa o organismo ausente da liberação de insulina, logo, faz a utilização em larga escala das reservas de gordura, promovendo perda rápida de gordura corporal através da oxidação, trocando o substrato energético assim ocasiona a diminuição da glicemia, criando corpos cêtonicos como fonte de energia, a longo prazo além de favorecer a perda de peso corporal, abaixa a pressão arterial (FURTADO, BATISTA, 2018).

Segundo Benitti (2020), em um ano de dieta, é capaz de reverter em até 60% o diabetes, conseguindo reduzir drasticamente ou eliminar a necessidade de insulina e

medicamentos, podendo ser usada em conjunto com outras práticas por curto tempo até "reiniciar o metabolismo" ou seguir como um árduo estilo de vida.

É dividida em três fases:

-Ativa: Varia de 30 a 45 dias fase que o corpo se habitua com os alimentos, consistente no período crítico responsável pelas maiores alterações no organismo;

Reeducação: Gradativamente a pessoa vai trocando os alimentos que ingere por comidas naturais e mais ricas em gordura, sendo progressivo até chegar em uma restrição segura, sentindo-se bem, sem quaisquer desconfortos em torno de 1200 a 1800 calorias por dia.

Manutenção: Fase de controle (ATALLA, 2022).

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A qualidade de toda e qualquer dieta está proporcionalmente interligada ao estilo de vida, devendo realizar uma atividade física semanalmente para realizar o gasto calórico, fortalecendo a musculatura e promovendo a saúde cardiovascular, além disso, deve-se fugir de hábitos maléficos como dormir pouco, consumir drogas e álcool.

A nutrição assim como qualquer segmento da saúde sempre deve ser acompanhada de um profissional da área, pois cada ser humano é único, podendo ocasionar efeitos inesperados, tal dieta, mostra-se útil para casos de diabetes, perda de peso, lipídema e quadros de epilepsia, porém como mencionado, podem ocorrer efeitos indesejados esperados, ao qual o organismo da pessoa pode não se adaptar, sendo preciso recorrer outras alternativas para alcançar o efeito desejado.

REFERÊNCIAS

AMATO, Alexandre; **Dieta cetogênica**, VascularPro, São Paulo – SP, 2023. Disponível em: < <https://vascular.pro/dieta-cetogenica/> > Acesso em: 28 ago. 2023.

ATALLA, Márcio; **Dieta cetogênica: conheça a dieta que corta drasticamente os carboidratos das refeições**, Marcio Atalla, 2022. Disponível em: < <https://marcioatalla.com.br/nutricao/dieta-cetogenica-conheca-a-dieta-que-corta-dramaticamente-os-carboidratos-das-refeicoes/> > Acesso em 29 ago. 2023.

BENITTI, Daniel; **Dieta cetogênica: vale a pena fazer ?**, O cirurgião vascular, Campinas – SP, 02 de Outubro de 2020, Disponível em: < <https://ocirurgiaovascular.com.br/dieta-cetogenica/> > Acesso em: 28 ago. 2023.

CHACHAMOVICH, Régis; **Dieta da moda ? Cetogênica completa 100 anos**, Brasil LowCarb, 14 de Abril de 2021, Disponível em: < <https://www.brasilowcarb.com.br/dieta-da-moda-cetogenica-completa-100-anos/> > Acesso em: 28 ago. 2023.

COLGATE, **Hálito cetônico: quando afeta a saúde bucal**, Colgate, 2023, Disponível em: < <https://www.colgate.com.br/oral-health/adult-oral-care/ketosis-breath-when-your-diet-affects-your-oral-health> > Acesso em 28 ago. 2023.

FURTADO, Izadora Silva; BATISTA, Lunara Alves; **Dieta cetogênica como auxílio no tratamento da diabetes mellitus tipo 2: uma revisão integrativa**, Tese Bacharel em Biomedicina, Universidade de saúde, ciências humanas e tecnológicas do Piauí – UNINOVAFAPI, 2018, Disponível em: < https://assets.uninovafapi.edu.br/arquivos/old/arquivos_academicos/repositorio_Biblioteca_biomedicina/20182/DIETA%20CETOG%C3%8ANICA%20COMO%20AUX%C3%8DLIO%20NO%20TRATAMENTO%20DA%20DIABETES%20MELLITUS%20TIPO%20II%20UMA%20REVIS%C3%83O%20INTEGRATIVA.pdf > Acesso em: 29 ago. 2023.

O GLOBO; **Epilepsia: 12 alimentos que devem ser evitados por quem sofre do distúrbio**, O Globo, São Paulo – SP, 26 de março de 2023, Disponível em: < <https://oglobo.globo.com/saude/noticia/2023/03/epilepsia-12-alimentos-que-devem-ser-evitados-por-quem-sofre-do-disturbio.ghtml> > Acesso em: 28 ago. 2023.

RAYMOND, Janice L.; MORROW, Kelly. **Krause & Mahan: Alimentos, Nutrição e Dietoterapia**. Rio de Janeiro – RJ, Grupo GEN, 2022. E-book. ISBN 9788595158764. Disponível em: < <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788595158764/>. > Acesso em: 28 ago. 2023.

REQUIÃO, Reiner; **Efeitos colaterais de uma dieta cetogênica**, Dia a Dia LowCarb, 5 de Maio de 2021, Disponível em: < <https://diaadialowcarb.com.br/efeitos-colaterais-de-uma-dieta-cetogenica/> > Acesso em: 28 ago. 2023.

SCHOENFELD, Brad. **Hipertrofia muscular: ciência e prática**. Baruei - SP: Editora Manole, 2023. E-book. ISBN 9786555766523. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9786555766523/>. Acesso em: 28 ago. 2023.

WINTERS, Nasha; **Porque estou recebendo câibras nas pernas com dieta cetogênica ?** Keto-Mojo, 26 de Agosto de 2021, Disponível em: < <https://keto-mojo.com/pt-pt/article/side-effects-leg-cramps-keto-diet/#> > Acesso em 28 ago. 2023.