

CURSO REGIMES ALIMENTARES TERAPÊUTICOS
DOCENTE SOFIA OLIVEIRA

Aula 13

Dieta Paleolítica



ESMTC

Escola de Medicina
Tradicional Chinesa

Ao final desta
apresentação,
serão capazes de:

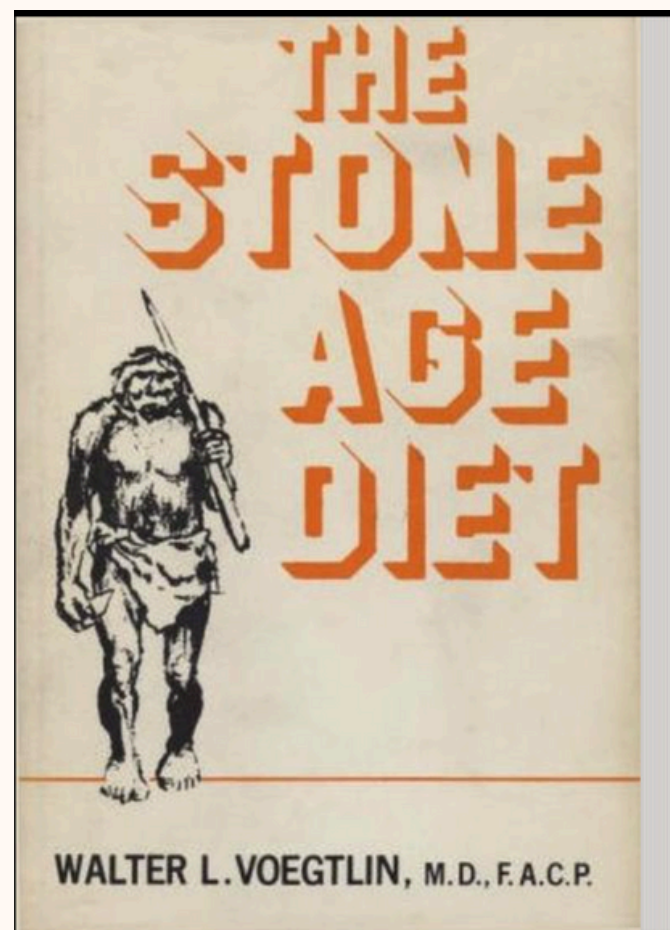
- Conhecer, identificar os conceitos da Dieta Paleolítica.
- Distinguir os alimentos permitidos e não permitidos.
- Saber as bases e benefícios e desafios da Dieta Paleo.
- Conhecer e saber a aplicação da dieta a casos terapêuticos com suporte em evidência científica.



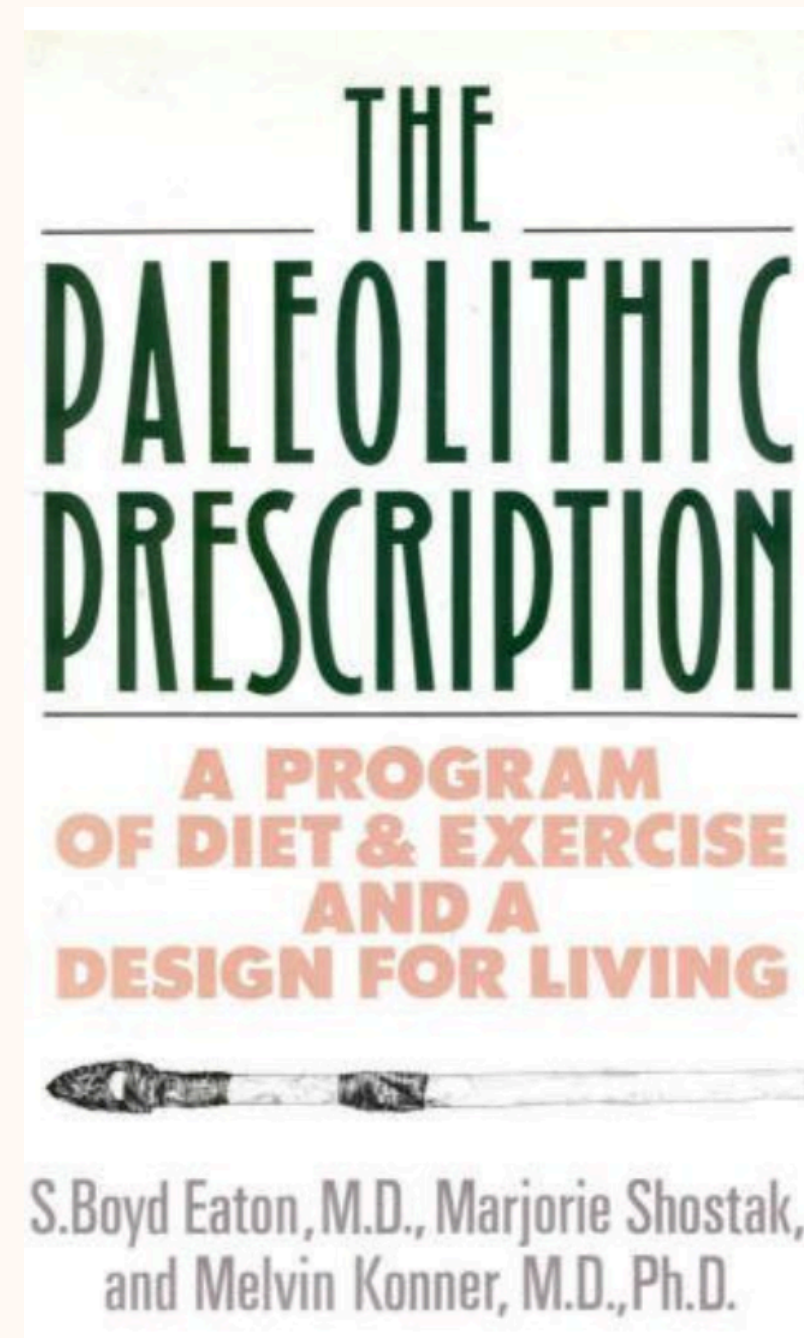
Dieta do Paleolítico



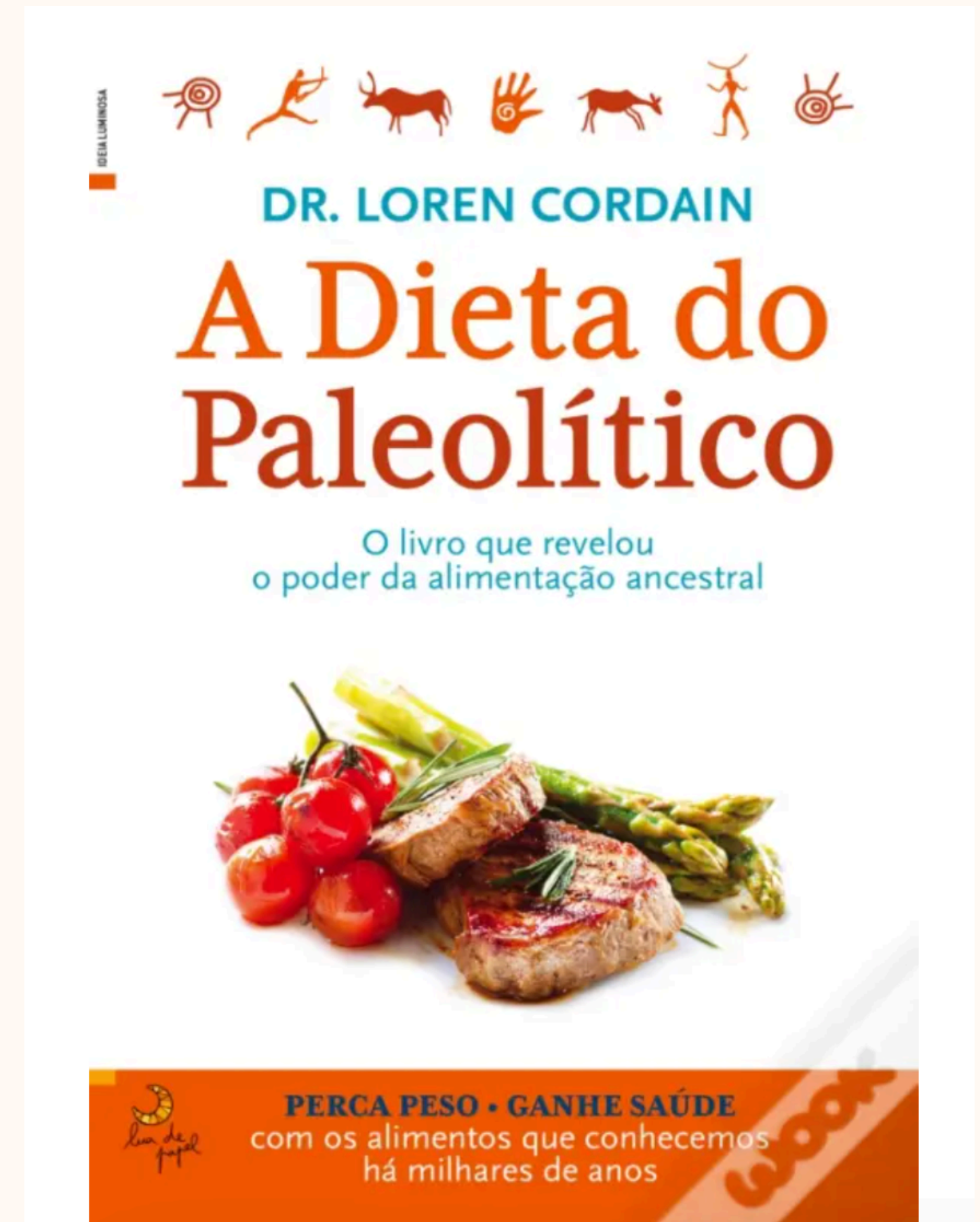
Origem e Conceito:



Dr Walter Voegtlin, livro
The Stone Age diet - 1975

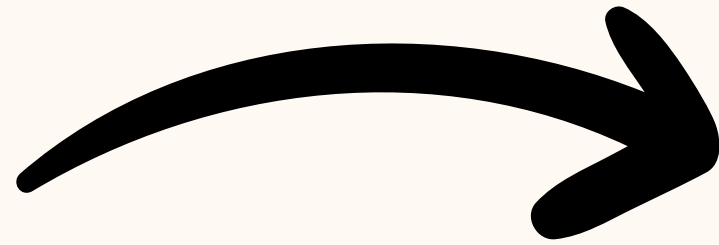


B. Eaton e M. Konner,
Paleolithic nutrition - 1997



Dr. Loren Cordain, Dieta do Pleolítico - 2003

Caçadores - recolectores



Revolução agrícola



Os caçadores - recolectores tinham uma dieta rica em nutrientes e equilibrada, que lhes fornecia a energia necessária para a caça e a recolha, além de promover uma saúde ótima.

A agricultura pode ter mudado a nossa dieta e estilo de vida, mas ainda não mudou a nossa genética.

De facto, o Homem das Cavernas que viveu há mais de 300 gerações era geneticamente muito semelhante ao Homem atual. O ADN de ambos é praticamente igual e as enzimas digestivas são as mesmas.

Os seguidores da dieta Paleo fazem escolhas alimentares baseadas nos alimentos que o homem do Paleolítico tinha ao seu dispor: vegetais, sementes, tubérculos, frutas, peixe e alguma carne.

Princípios da Dieta Paleolítica

- Forma como os antepassados caçadores-recolectores se alimentavam.
- Alimentos recolhidos da natureza
- Dieta mais saudável e natural

Princípios da Dieta Paleolítica

- **Consome-se uma quantidade relativa grande de proteína animal em comparação com a tradicional alimentação.**
- **Consome-se menos hidratos de carbono do que a maioria das dietas modernas recomenda, mas come-se muitos hidratos "bons" - de frutas e legumes, não de cereais, tubérculos amiláceos e açúcares refinados.**

Princípios da Dieta Paleolítica

- **Consome-se uma grande quantidade de gordura, com mais gorduras boas, (monoinsaturadas) do que gorduras más (trans e certas gorduras saturadas) , e quantidades quase iguais de ácidos gordos ómega-3 e ómega-6.**
- **Consome-se alimentos cm elevado teor de potássio e baixo teor em sódio.**

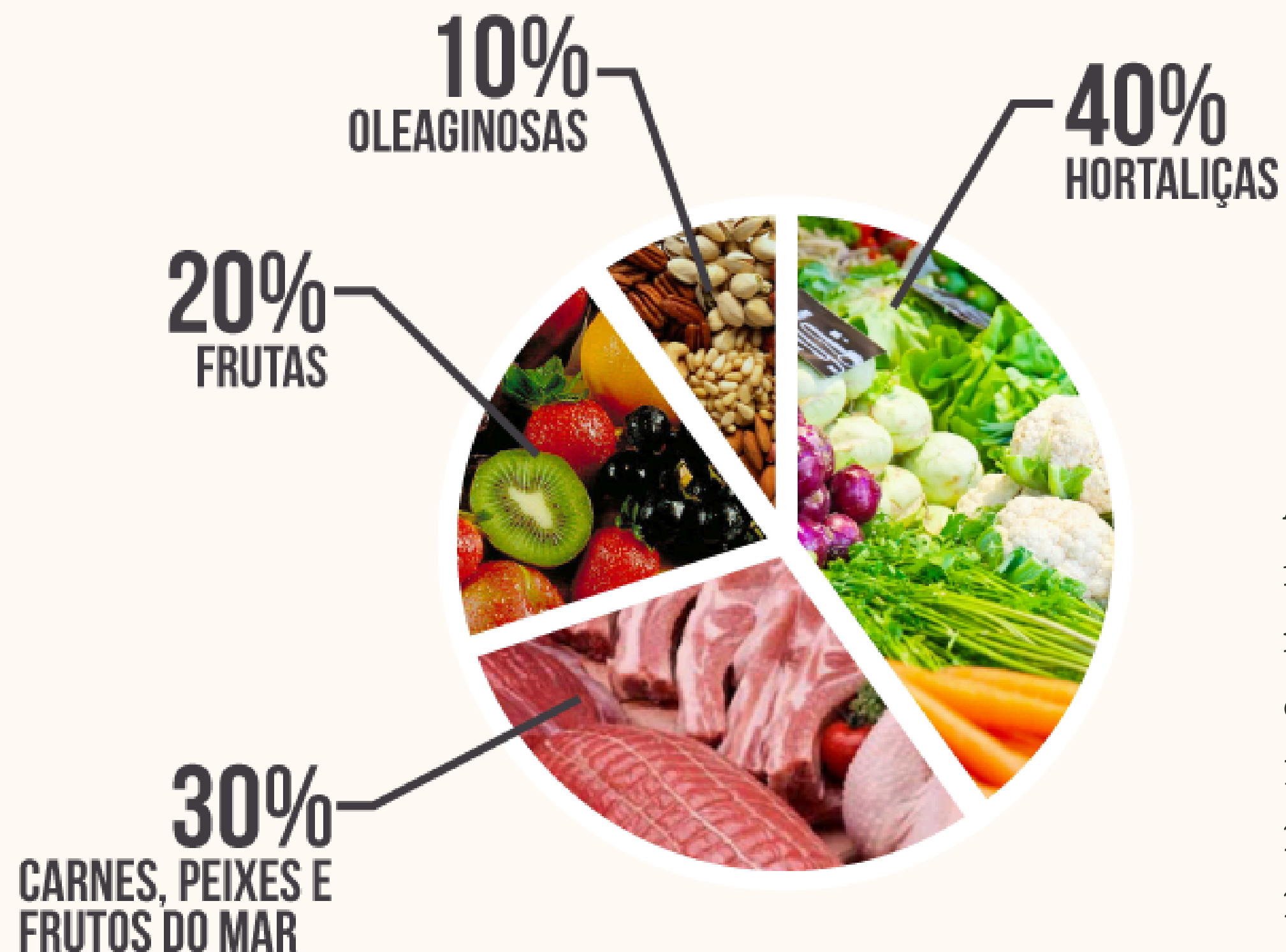
Princípios da Dieta Paleolítica

- Fazer uma alimentação com carga alcalina líquida adequada.
- Consume-se alimentos ricos em fitoquímicos, vitaminas, minerais, e antioxidantes de origem vegetal.

Ingestão diária		
Nutrientes	Dieta Paleolítica	Dieta Ocidental
Proteínas (%)	34%	16%
Hidratos de carbono (%)	45%	49%
Lípidos (%)	21%	34%
Colesterol (mg)	591 mg	300 mg
Fibra (g)	45,7 g	30-60 mg
Sódio (mg)	690 mg	1100-3300 mg
Cálcio (mg)	1580 mg	800-1200 mg

Dieta Paleolítica Vs Dieta Ocidental (ingestão diária) - (Cordain et al., 2000)

Prato da dieta Paleo



Alimentação que os nossos ancestrais faziam na “Idade das Pedras”, consistia na caça e colheita, de modo que era composta por:

19 a 35% Proteínas,
22 a 40% de Hidratos de carbono e
28 a 47 % de gorduras.

Dieta Paleolítica - (Cordain et al., 2000)



Tipos de Alimentos:

Alimentos permitidos

■ PROTEÍNAS

- Carne de vaca, magra (vazia, lombo, acém, vitela...)
- Porco: lombo ou costeletas
- Aves (peito de frango, de peru e de galinha)
- Coelho, miúdos, faisão, codorniz, javali, pombo...
- Ovos: entre 6 a 12/semana, biológicos.
- Peixe: cavala, tamboril, truta, atum, salmão, salmonete, bacalhau fresco, anchovas, robalo, pregado, besugo, sardinha, carapau, imperador...
- Marisco: amêijoas, camarão, santola, ostras, mexilhões, vieiras.

Alimentos permitidos

■ FRUTAS

- Maçã, amora, laranja, meloa, melão, melancia, nectarina, pêsego, papaia, carambola, anona, pera, ananás, ameixa, romã, groselha, framboesa, mirtilos, kiwi, morango, tangerina...

■ LEGUMES

- Espargos, espinafres, agriões, nabiças, nabos, abóbora, cebola, salsa, pimentos, alface, couves, tomate (embora seja um fruto), rabanetes, beldroegas, brócolos, cenouras, pepino, beringela, cebolas, cogumelos.

Alimentos permitidos

■ FRUTOS SECOS E SEMENTES

- Nozes, amêndoas, caju, castanhas, avelãs, macadâmias, noz-pecã, pinhões, pistácios (sem sal), sementes de abóbora, de sésamo e de girassol (se quiser perder peso limite o consumo até 110g por dia).

■ GORDURAS

- Óleo de linhaça, de abacate e noz (até 4 col. sopa por dia para perder peso).

■ BEBIDAS

- com gás light, café, chá, vinho.

Alimentos não permitidos

■ LACTICÍNIOS

- Leite, manteiga, queijo, nata, gelado, iogurte.

■ CEREAIS

- Cevada, trigo, milho, aveia, arroz, centeio, sorgo.

■ SEMENTES DE CEREAIS

- Amaranto, trigo mourisco, quinoa.

■ LEGUMINOSAS

- Todos os feijões, grão, ervilhas, lentilhas, amendoins.

Alimentos não permitidos

■ LEGUMES AMILÁCEOS

- Batata, batata-doce, tapioca, inhame

■ ALIMENTOS COM SAL, CARNES MODIFICADAS E CURADAS

- Bacon, toucinho, produtos de charcutaria; salsicha, fiambre, mortadela, carnes processadas, costeletas de borrego ou porco com gordura e frutos secos com sal.

■ BEBIDAS

- Bebidas não alcoólicas açucaradas e sumos de fruta, refrigerantes

Alimentos não permitidos

■ DOCES

- Bolos, mel, açúcares.

ALIMENTOS que suscitam polémica entre os defensores da alimentação Paleolítica, ou que **não devem ser ingeridos diariamente.**

- Leguminosas (Grão, feijão, etc.)
- Batatas e outros tubérculos
- Cacau
- Vinho
- Produtos lácteos ricos em gordura (como manteiga e ghee).



Benefícios da Dieta Paleolítica

Perda de peso e controlo da glicose no sangue

Ao eliminar os hidratos de carbono refinados e o açúcar processado, a dieta paleo promove níveis bestáveis de açúcar no sangue, o que pode ser benefício para as pessoas com diabetes tipo 2 e para as que procuram perder peso de forma natural e eficaz.

Redução do risco de doenças crónicas

Seguir a dieta paleo está associado a um risco reduzido de doenças crónicas, incluído diabetes e doenças cardíacas. A dieta centra-se em alimentos ricos em antioxidantes e gorduras saudáveis, que podem ajudar a combater a inflamação e reduzir de risco para estas condições médicas.

Melhoria da saúde digestiva

A dieta paleo promove a melhoria da saúde digestiva, eliminando grãos e laticínios que muitas vezes causam problemas digestivos em algumas pessoas. Isto pode resultar numa digestão mais saudável, menos inchaço e perturbações gástricas.

Aumento dos níveis de energia

Muitas pessoas que seguem a dieta paleo registram um aumento significativo dos seus níveis de energias. Ao comer alimentos naturais e evitar picos de açúcar no sangue, sente uma energia mais consistente e sustentável ao longo do dia.

Melhoria do desempenho desportivo

A dieta paleo é apreciada por atletas e entusiastas do fitness pela sua capacidade de melhorar o desempenho atlético. Fornece uma ingestão adequada de proteínas e nutrientes essenciais que ajudam na recuperação e resistência muscular.

Melhoria da clareza mental e do bem-estar emocional

A dieta paleo não beneficia apenas o corpo, mas também a mente. Muitas pessoas relatam uma maior clareza mental, concentração e bem-estar emocional quando seguem esta abordagem dietética. Pensa-se que isso se deve á eliminação de alimentos processados e açucares que podem afectar negativamente o humor e a função cognitiva.



Aplicação e Evidências Científicas

doenças cardiovasculares (DCV)

Meta-Analysis > Adv Nutr. 2019 Jul 1;10(4):634-646. doi: 10.1093/advances/nmz007.

Effects of a Paleolithic Diet on Cardiovascular Disease Risk Factors: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials

Ehsan Ghaedi ^{1 2}, Mohammad Mohammadi ^{3 4}, Hamed Mohammadi ^{5 6}, Nahid Ramezani-Jolfaie ^{3 4}, Janmohamad Malekzadeh ⁷, Mahdieh Hosseinzadeh ^{3 4}, Amin Salehi-Abargouei ^{3 4}

Affiliations + expand

PMID: 31041449 PMCID: PMC6628854 DOI: 10.1093/advances/nmz007

Embora a presente meta-análise tenha revelado que a DP tem efeitos favoráveis sobre os fatores de risco de doenças cardiovasculares, as evidências não são conclusivas e ainda são necessários mais ensaios bem desenhados.

- PMID: 31041449

Review > Mayo Clin Proc. 2004 Jan;79(1):101-8. doi: 10.4065/79.1.101.

Cardiovascular disease resulting from a diet and lifestyle at odds with our Paleolithic genome: how to become a 21st-century hunter-gatherer

James H O'Keefe Jr ¹, Loren Cordain

Affiliations + expand

PMID: 14708953 DOI: 10.4065/79.1.101

Esta revisão descreve a essência do nosso legado genético de caçadores-coletores e sugere medidas práticas para realinhar o nosso meio moderno com o nosso genoma antigo, num esforço para melhorar a saúde cardiovascular.

- PMID: 14708953

Risco de cancro colorretal e cancro da mama

> [J Transl Med.](#) 2023 Jul 19;21(1):482. doi: 10.1186/s12967-023-04352-8.

Adherence to the Paleolithic diet and Paleolithic-like lifestyle reduce the risk of colorectal cancer in the United States: a prospective cohort study

Yi Xiao ^{# 1}, Yaxu Wang ^{# 1}, Haitao Gu ¹, Zhiquan Xu ¹, Yunhao Tang ¹, Hongmei He ¹, Linglong Peng ², Ling Xiang ³

Affiliations + expand

PMID: 37468920 PMCID: [PMC10357623](#) DOI: [10.1186/s12967-023-04352-8](#)

Resultados sugerem que a adesão ao PD e ao PLL pode ser uma nova opção para reduzir o risco de CCR.

- PMID: 37468920

> [Eur J Clin Nutr.](#) 2023 May;77(5):596-602. doi: 10.1038/s41430-023-01267-x. Epub 2023 Feb 1.

Palaeolithic diet score and risk of breast cancer among postmenopausal women overall and by hormone receptor and histologic subtypes

Sanam Shah ¹, Yahya Mahamat-Saleh ², Mariem Hajji-Louati ¹, Emmanuelle Correia ¹, Youssef Oulhote ³, Marie-Christine Boutron-Ruault ^{# 4}, Nasser Laouali ^{# 1 3 5}

Affiliations + expand

PMID: 36726032 DOI: [10.1038/s41430-023-01267-x](#)

A alta adesão a uma DP caracterizada por frutas, vegetais, nozes, peixe e carne magra e limitada em laticínios, grãos, legumes, açúcar refinado e álcool foi associada a um menor risco de CM. A falta de heterogeneidade de acordo com os subtipos de CM poderia indicar o envolvimento de mecanismos não hormonais. PMID: 36726032

Síndrome metabólica

Estudo conclui que o consumo de uma dieta do tipo paleolítico durante duas semanas melhorou vários fatores de risco cardiovascular em comparação com uma dieta saudável de referência em indivíduos com síndrome metabólica.

- PMID: 25304296

A dieta paleolítica resultou em maiores melhorias a curto prazo nos componentes da síndrome metabólica do que as dietas de controle baseadas em diretrizes. Os dados disponíveis justificam avaliações adicionais dos benefícios para a saúde da nutrição paleolítica.

- PMID: 26269362

Randomized Controlled Trial > *Lipids Health Dis.* 2014 Oct 11:13:160.

doi: 10.1186/1476-511X-13-160.

Favourable effects of consuming a Palaeolithic-type diet on characteristics of the metabolic syndrome: a randomized controlled pilot-study

Inge Boers ¹, Frits Aj Muskiet, Evert Berkelaar, Erik Schut, Ria Penders, Karine Hoenderdos, Harry J Wichers, Miek C Jong

Affiliations + expand

PMID: 25304296 PMCID: [PMC4210559](#) DOI: [10.1186/1476-511X-13-160](#)

Review > *Am J Clin Nutr.* 2015 Oct;102(4):922-32. doi: 10.3945/ajcn.115.113613.

Epub 2015 Aug 12.

Paleolithic nutrition for metabolic syndrome: systematic review and meta-analysis

Eric W Manheimer ¹, Esther J van Zuuren ², Zbys Fedorowicz ³, Hanno Pijl ⁴

Affiliations + expand

PMID: 26269362 PMCID: [PMC4588744](#) DOI: [10.3945/ajcn.115.113613](#)

Tratamento da esclerose múltipla

> [Degener Neurol Neuromuscul Dis.](#) 2017 Jan 4:7:1-18. doi: 10.2147/DNND.S116949.
eCollection 2017.

Randomized control trial evaluation of a modified Paleolithic dietary intervention in the treatment of relapsing–remitting multiple sclerosis: a pilot study

[Amanda K Irish](#)¹, [Constance M Erickson](#)¹, [Terry L Wahls](#)² ³, [Linda G Snetselaar](#)⁴,
[Warren G Darling](#)¹

Affiliations + expand

PMID: 30050374 PMCID: [PMC6053098](#) DOI: [10.2147/DNND.S116949](#)

Conclusão: Uma dieta paleolítica pode ser útil no tratamento e gestão da EM, reduzindo a fadiga percebida, aumentando a qualidade de vida física e mental, aumentando a capacidade de exercício e melhorando a função das mãos e das pernas. Ao aumentar os níveis séricos de vitamina K, o MPDI também pode reduzir a inflamação.

- PMID: 30050374

Case Reports > [Integr Med \(Encinitas\)](#). 2024 Mar;23(1):32-37.

Management of Trauma-Induced Multiple Sclerosis with Paleo Diet and Integrative Therapies: A Case Report

[Jasmin B Hollywood](#)¹

Affiliations + expand

PMID: 38618167 PMCID: [PMC11007619](#) (available on 2025-03-01)

Este estudo de caso destaca a redução bem-sucedida de episódios de entorpecimento, stresse e fadiga em uma paciente caucasiana de 38 anos de idade, utilizando práticas de nutrição e corpo-mente-espírito. Este indivíduo continuou as intervenções convencionais ao iniciar a terapia nutricional médica. Ao longo de 120 dias, seu tratamento foi complementado com uma dieta de estilo paleolítico, que eliminou laticínios e alimentos ultraprocessados. PMID: 38618167

Diabetes tipo II

Randomized Controlled Trial > [Nutrients](#). 2021 Mar 17;13(3):969. doi: 10.3390/nu13030969.

Using a Paleo Ratio to Assess Adherence to Paleolithic Dietary Recommendations in a Randomized Controlled Trial of Individuals with Type 2 Diabetes

[Alexander Mårtensson](#)¹, [Andreas Stomby](#)^{1 2}, [Anna Tellström](#)¹, [Mats Ryberg](#)¹, [Maria Waling](#)³, [Julia Otten](#)¹

Affiliations + expand

PMID: 33802738 PMCID: [PMC8002510](#) DOI: [10.3390/nu13030969](#)

Estudo conclui que um maior grau de adesão às recomendações da dieta paleolítica melhorou a qualidade da gordura e foi associado a melhores níveis de triglicerídeos, independentemente da perda de peso, entre indivíduos com diabetes tipo 2
PMID: 33802738.

Mesmo o consumo de curto prazo de uma dieta do tipo paleolítico melhorou o controle da glicose e o perfil lipídico em pessoas com diabetes tipo 2 em comparação com uma dieta convencional contendo ingestão moderada de sal, laticínios com baixo teor de gordura, grãos integrais e legumes

• PMID: 25828624

Teste controlado e aleatório > [Eur J Clin Nutr](#). Agosto de 2015;69(8):944-8.

doi: 10.1038/ejcn.2015.39. Epub 2015, 1º de abril.

Efeitos metabólicos e fisiológicos do consumo de uma dieta do tipo caçador-coletor (Paleolítico) no diabetes tipo 2

[U Masharani](#)¹, [P Sherchan](#)¹, [M Schloetter](#)², [Stratford](#)¹, [Um Xiao](#)¹, [Um Sebastião](#)³, [M Nolte Kennedy](#)¹, [L Frassetto](#)¹

Afiliações + expandir

PMID: 25828624 DOI: [10.1038/ejcn.2015.39](#)

Doença crónica

Meta-Analysis > Nutr J. 2019 Jul 23;18(1):41. doi: 10.1186/s12937-019-0457-z.

Influence of Paleolithic diet on anthropometric markers in chronic diseases: systematic review and meta-analysis

Ehrika Vanessa Almeida de Menezes^{1 2}, Helena Alves de Carvalho Sampaio¹, Antônio Augusto Ferreira Carioca^{2 3}, Nara Andrade Parente^{4 5}, Filipe Oliveira Brito^{1 2}, Thereza Maria Magalhães Moreira^{1 6}, Ana Célia Caetano de Souza^{7 8}, Soraia Pinheiro Machado Arruda^{9 10}

Affiliations + expand

PMID: 31337389 PMCID: [PMC6647066](#) DOI: [10.1186/s12937-019-0457-z](#)

A dieta paleolítica pode auxiliar no controle do peso e da circunferência da cintura e no manejo de doenças crônicas. No entanto, são necessários mais estudos clínicos randomizados com populações e duração maiores para comprovar benefícios à saúde.

PMID: 31337389

Doença Auto-imune

Foi documentado que a dieta Paleo melhora os anticorpos AITD e as hormonas da tireoide tanto na tireoidite de Hashimoto quanto na doença de Graves. A dieta Paleo pode fornecer uma fonte natural de nutrientes semelhantes aos nutrientes suplementares que mostraram resultados positivos na AITD. porcentagens que podem ser benéficas na redução de anticorpos AITD, ao mesmo tempo que melhoram as hormonas da tireoide. PMID: 36598468

> [J Am Nutr Assoc.](#) 2023 Nov-Dec;42(8):727-736. doi: 10.1080/27697061.2022.2159570.
Epub 2023 Jan 4.

The Effects of the Paleo Diet on Autoimmune Thyroid Disease: A Mixed Methods Review

[J B Hollywood](#)^{1 2}, [D Hutchinson](#)^{3 2}, [N Feehery-Alpuerto](#)⁴, [M Whitfield](#)^{1 2}, [K Davis](#)^{1 5},
[L M Johnson](#)¹

Affiliations + expand

PMID: 36598468 DOI: [10.1080/27697061.2022.2159570](#)

Desempenho desportivo

> [Biol Sport](#). 2023 Oct;40(4):1125-1139. doi: 10.5114/biol sport.2023.123325. Epub 2023 Feb 8.

Does the Paleo diet affect an athlete's health and sport performance?

[Barbara Frączek](#)¹, [Aleksandra Pięta](#)¹

Affiliations + expand

PMID: 37867746 PMCID: [PMC10588572](#) DOI: [10.5114/biol sport.2023.123325](#)

Nenhum efeito adverso da dieta Paleo sobre o estado de saúde foi encontrado. O uso da dieta Paleo afeta levemente a capacidade anaeróbica e não afeta o nível de capacidade aeróbica

PMID: 37867746

[Meta-Analysis](#) > [Nutrients](#). 2021 Mar 21;13(3):1019. doi: 10.3390/nu13031019.

Paleolithic Diet–Effect on the Health Status and Performance of Athletes?

[Barbara Frączek](#)¹, [Aleksandra Pięta](#)¹, [Adrian Burda](#)², [Paulina Mazur-Kurach](#)¹, [Florentyna Tyrła](#)³

Affiliations + expand

PMID: 33801152 PMCID: [PMC8004139](#) DOI: [10.3390/nu13031019](#)

O objetivo desta meta-análise foi revisar o impacto de uma dieta paleolítica (DP) em indicadores de saúde selecionados (composição corporal, perfil lipídico, pressão arterial e metabolismo de carboidratos) no curto e longo prazo da intervenção nutricional em populações saudáveis e não saudáveis.

PMID: 33801152



Desafios da Dieta Paleolítica

Desafios da dieta Paleo

- **Restrição de certos alimentos:** Um dos desafios mais óbvios é a restrição de alimento que são comuns na dieta moderna, como os cereais e os laticínios. Isto pode exigir um grande ajuste nos seus hábitos alimentares e pode ser difícil no início.

Desafios da dieta Paleo

- **Socialização e eventos sociais:** Participar em eventos sociais ou jantares fora pode ser complicado, uma vez que muitas opções do menu podem não ser paleo. Isto pode criar pressão para se desviar da dieta.

É o consumo proteína animal em excesso ?

A gordura animal na dieta paleolítica fornecia 8,91g/dia de gordura polinsaturada e 11,29g/dia de saturada. Esta dieta com 35% de carne e 65% de vegetais continha 6,49g/dia de gordura saturada vegetal com um rácio de polinsaturada/saturada de 1,41.

“ a Dieta Paleolítica não e um regime alimentar isento de gordura, é um regime alimentar isento de má gordura “

Dr. Loren Cordain



Risco de défice de cálcio ?

Análises realizadas em ossadas ancestrais, bem como estudos recentes realizados a caçadores-recolectores, demonstraram que estes tinham ossos robustos e resistentes a fracturas, isentos de sinais e sintomas de osteoporose, apesar de não consumirem lacticínios.

Os **caçadores - recolectores nunca beberam, leite**. E não tinham défice de cálcio ou problemas de densidade óssea, porque consumiam muitas frutas e legumes - que lhes ofereciam cálcio suficiente para criar ossos saudáveis.



Exceções

Os riscos relacionados com a dieta paleolítica são baixos, sendo que as **pessoas com hemocromatose genética** devem reduzir o consumo de carne e peixe devido ao excesso de ferro acumulado e quem esteja a **tomar anti hipertensores ou diuréticos** deve apenas mudar lentamente para uma dieta livre de sal, a fim de evitar a queda brusca da pressão arterial.

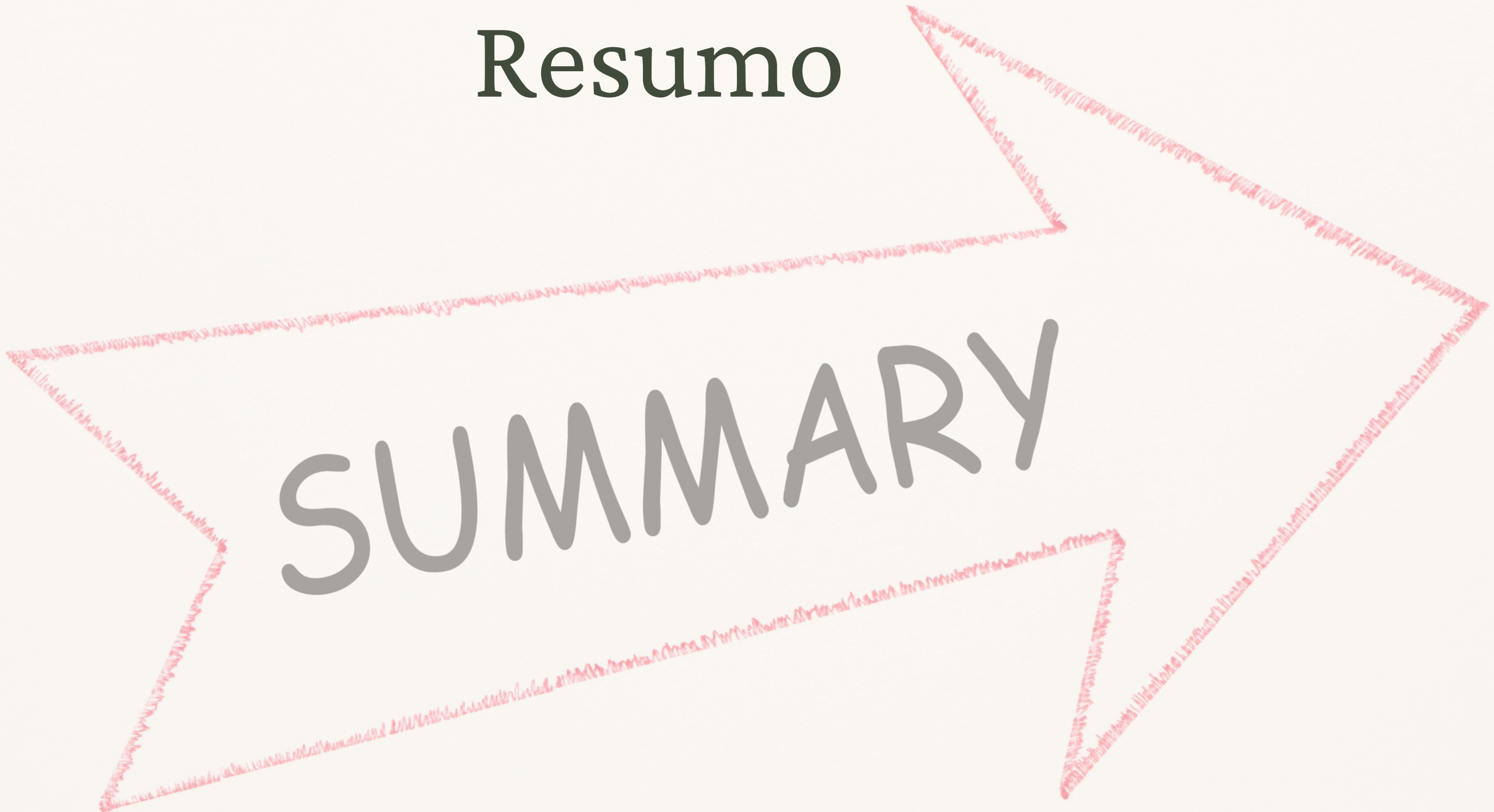


Nós estamos geneticamente adaptados para comer o que os caçadores-recoletores comiam. Muitos dos nossos problemas de saúde atuais são o resultado direto do que comemos – e não comemos.



Resumo

SUMMARY





Origem e conceito



Princípios da dieta Paleo



Tipos de alimentos

- alimentos permitidos
- alimentos não permitidos



Benefícios da dieta Paleo



Aplicações e Evidências Científicas



Desafios da dieta Paleo

Questões???





ESMTC

Escola de Medicina
Tradicional Chinesa

Contactos

Telefone

whatsapp - 93 437 25 24

E-mail

sofia.oliveira.nutri123@gmail.com