

Regimes alimentares terapêuticos - Docente Sofia Oliveira

DIETA ATKINS, DUKAN E SOUTH BEACH

Aula 14 - Módulo 10





AO FINAL DESTA APRESENTAÇÃO, SERÃO CAPAZES DE:

- Saber a origem e conceitos da Dieta Atikns, Dukan e South Beach
- Conhecer e identificar as fases de cada dieta e seus alimentos permitidos e não permitidos.
- Conhecer e saber a aplicação das dieta a casos terapêuticos com suporte em evidência científica.
- E saber enumerar as desvantagens de cada dieta.

AULA 14 - MÓDULO 10

LOW CARBS

DIETA ATKINS, DUKAN E SOUTH BEACH

Apesar de algumas semelhanças, essas dietas apresentam abordagens e filosofias distintas.

Diferem em suas abordagens, filosofias e recomendações específicas. A escolha da dieta mais adequada depende de fatores individuais, como histórico de saúde, tolerância a certos alimentos e objetivos de saúde e estética.

CONCEITO GERAL

POTENCIAIS BENEFÍCIOS

Considerações Importantes

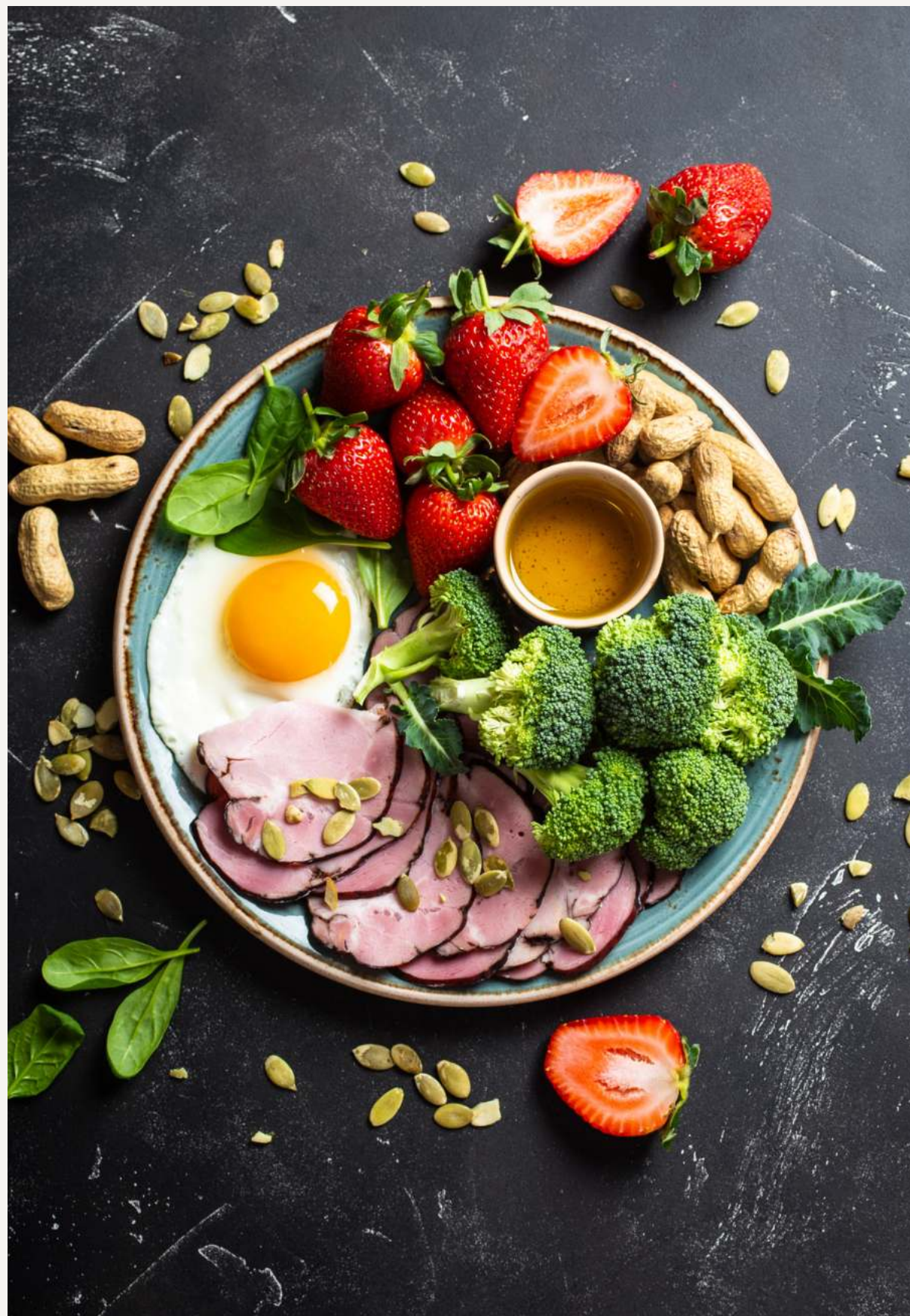
As dietas low carb caracterizam-se por **limitar a ingestão de hidratos**, priorizando proteínas e gorduras saudáveis. O objetivo é induzir o estado de cetose, no qual o corpo passa a utilizar gordura e corpos cetônicos como principal fonte de energia, em vez de glicose.

- Perda de peso e melhora da composição corporal.
- Melhora do controle glicêmico e da sensibilidade à insulina.
- Redução dos níveis de triglicéridos e aumento do HDL ("bom" colesterol)
- Possível melhora de condições como síndrome metabólica e diabetes tipo 2.

Não é recomendada para crianças, adolescentes, gestantes e lactantes, sem acompanhamento médico. Deve-se consultar um profissional de saúde qualificado antes de iniciar uma dieta low carb. Um plano alimentar equilibrado e individualizado é essencial para maximizar os benefícios e minimizar os riscos.



DIETA ATKINS



ORIGEM E CONCEITO

BAIXO TEOR DE HIDRATOS E ALTO TEOR DE PROTEÍNAS

A Dieta Atkins é um plano alimentar que se caracteriza por ser baixo em hidratos e alto em proteínas e gorduras saudáveis. Ela foi desenvolvida pelo Dr. Robert Atkins, cardiologista norte-americano na década de 1970 e tornou-se uma das dietas low-carb mais populares.

COMO FUNCIONA

Segundo Atkins os benefícios da sua dieta atingem cerca de 20 milhões de seguidores em todo o mundo. Pacientes tratados com esta dieta apresentam **perda rápida de peso**, manutenção da perda de peso sem fome, boa saúde e prevenção de doenças cardiovasculares

A dieta Atkins, que é praticamente nula em carboidratos, deixa o organismo ausente da liberação de insulina e utiliza, em larga escala, as reservas de gordura, promovendo uma perda rápida da gordura corporal através de sua oxidação.

Além dessas alterações metabólicas, a dieta Atkins atua nos controladores centrais do apetite a curto prazo. A saciedade observada nos seguidores desta dieta é explicada pelo aumento dos corpos cetónicos e dos níveis de serotonina. A serotonina possui um receptor no hipotálamo com efeito anorexígeno, o qual promove a diminuição do consumo de alimentos.

Fases da dieta Atkins



1ª FASE

Indução

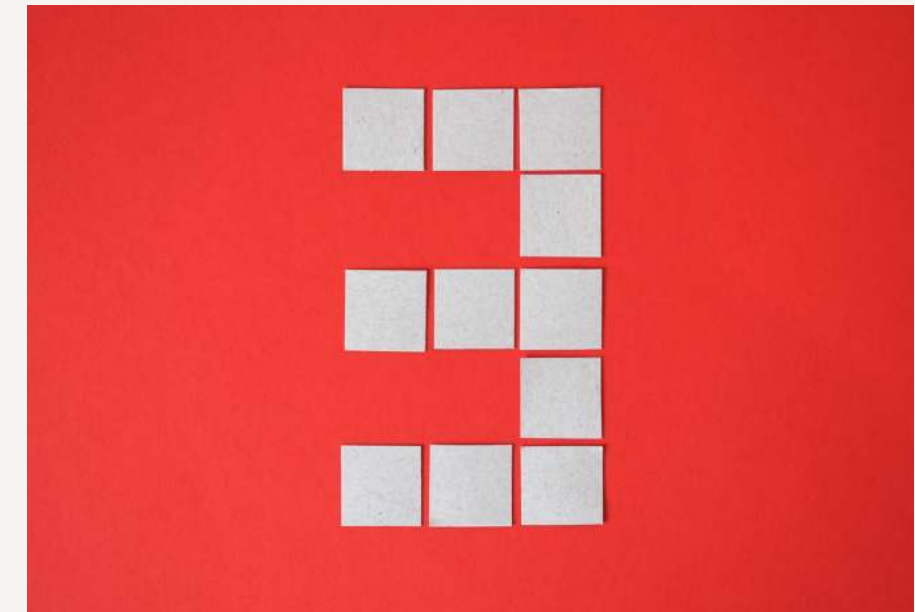
O objetivo é induzir rapidamente o estado de cetose
Duração de 2-4 semanas
H.C limitados a apenas 20g por dia



2ª FASE

Perda de Peso Contínua - PPC

O objetivo é continuar a perda de peso de forma sustentável
Hidratos são reintroduzidos, aumentando aprox. 5g por semana



3ª FASE

Fase de pré-manutenção

O objetivo dessa fase é se preparar física e mentalmente para conseguir manter o peso atingido.

Fases da dieta Atkins



4ª FASE

Fase de manutenção

O objetivo é manter os hábitos aprendidos nas fases anteriores, em uma taxa onde ocorra a manutenção do peso.

Além disso, a dieta Atkins enfatiza o consumo de alimentos ricos em nutrientes, como carnes magras, peixes, ovos, queijos, nozes, sementes e vegetais de folhas verdes.

Ela também incentiva a hidratação adequada e a prática de atividade física regular.



LISTA DE ALIMENTOS

1ª FASE

INDUÇÃO

- NESTA ETAPA A QUANTIDADE DE HIDRATOS DEVE SER PRÓXIMA DE ZERO. APENAS 20G POR DIA.
- SÃO PERMITIDOS OS ALIMENTOS COM ALTO TEOR DE PROTEÍNAS, COMO CARNES E OVOS, E ALGUMAS POUCAS VERDURAS E LEGUMES.
- FRUTAS (SÓ É PERMITIDO O ABACATE, E EM PEQUENA QUANTIDADE),

NÃO PERMITIDO:

- CEREAIS, LEGUMINOSAS (FEIJÃO, GRÃO-DE-BICO, LENTILHA) E
 - BEBIDAS ALCOÓLICAS NÃO SÃO PERMITIDAS NESTA FASE.
-

ALIMENTOS - 1ª FASE PERMITIDOS



CARNES:

Permitidas em qualquer quantidade. Pode ser carne vermelha, carne de porco, vitela, borrego, pato, frango. O bacon está permitido, mas deve ser consumido com moderação por poder conter açúcar. Já os enchidos, salsicha, presunto, fiambre, linguiça e salame, podem ser consumidos, mas em quantidades muito pequenas.

PEIXES:

Todos os peixes; Entre eles o bacalhau, arenque, linguado, salmão, sardinha, truta, atum, cação e anchova....

MARISCO

Também são todos permitidos, incluindo lula, caranguejo, lagosta, mexilhão, ostras e camarão.

ALIMENTOS - 1ª FASE PERMITIDOS



OVOS

Não somente estão permitidos como são um dos melhores alimentos para essa fase, pois são nutritivos e não contêm hidratos. Podem ser consumidos fritos, cozidos, mexidos, ou na forma de omelete com as verduras permitidas.

QUEIJOS

Queijos: o queijo contém carboidrato, sendo que quanto maior o teor de gordura (queijos mais amarelos).

VERDURAS

Verduras: podem ser consumidas com moderação, pois também contêm hidratos. Alguns legumes são permitidos, mas deve tomar cuidado para não ultrapassar as 15- 20 gramas diárias de hidrato permitidas

ALIMENTOS - 1ª FASE PERMITIDOS



GORDURAS SAUDÁVEIS:

Azeite extra virgem, óleo de coco, abacate e óleo de abacate.

OLEAGINOSAS

Nozes e Sementes: Amêndoas, macadâmias, nozes, sementes de girassol, etc.

BEBIDAS

- Água: Como sempre, água deve ser sua principal bebida.
- Café
- Chá-verde e outros chás sem açúcar O álcool também é permitido em pequenas quantidades.
- Preferir vinhos secos sem adição de açúcares e evite bebidas ricas em hidratos como a cerveja.

ALIMENTOS NÃO PERMITIDOS

- **Açúcar:** Refrigerantes, sumos de frutas, bolos, doces, gelados, etc.
- **Grãos:** Trigo, centeio, cevada, arroz.
- **Óleos vegetais:** Óleo de soja, óleo de milho, óleo de girassol, óleo de canola e alguns outros.
- **Gorduras Trans:** Normalmente encontrados em alimentos processados com a palavra “hidrogenada” na lista de ingredientes.
- **Alimentos “Diet”** e com “Baixo Teor de Gordura”: estes são geralmente muito ricos em açúcar.
- **Legumes Ricos Em Hidratos:** batata, mandioca, batata-doce, etc. (indução apenas).
- **Frutas Ricas Em Hidratos:** Bananas, maçãs, laranjas, peras, uvas (indução apenas).
- **Leguminosas:** Feijão, lentilhas, grão-de-bico, etc. (indução apenas).



COMO FAZER A DIETA ATKINS

1ª FASE



INDUÇÃO

A fase de indução dura duas semanas, e nela é permitido o consumo máximo de **20 gramas de hidratos por dia.**

Nesta primeira fase, a pessoa vai seguir uma dieta alta em gordura e proteína, com alguns poucos vegetais e folhas verdes. Isso faz com que a perda de peso inicial seja bem acelerada.

2ª FASE



PPC

Depois da indução, é possível começar a adicionar um pouco mais de vegetais e um pouco de fruta na sua dieta, mantendo-se dentro do limite de 40-60 gramas de carboidratos por dia.

A fase 2 dura até você atingir o peso desejado.

3ª FASE



PRÉ-MANUTENÇÃO

Quando atingir o peso desejado, pode ir acrescentando frutas e outros hidratos, desde que se mantenha abaixo do limite de 70g por dia. A ideia da fase 3 é testar e variar a quantidade de hidratos a consumir por dia. O objetivo é descobrir o ponto de equilíbrio entre a quantidade de hidratos que consome e a manutenção do seu peso. Se, por exemplo, consome 70g de hidratos por dia e nota que começou a engordar, então passa a consumir 65g por dia e vê como o corpo reage. Se ainda assim estiver a engordar, retira mais 5g de hidratos por dia e vê o que acontece. A fase 3 dura até descobrir a quantidade de hidratos que mantém o seu peso estável.

FASE 4



MANUTENÇÃO

Para quem simplesmente quer começar a emagrecer, não é preciso seguir todas as fases à risca. Algumas pessoas preferem pular a fase de indução e incluem vegetais e frutas desde o início. Essa abordagem funciona bem e seria o equivalente a seguir uma dieta low-carb não muito restrita, como a dieta paleo. Já outras pessoas preferem ficar mais tempo na fase de indução. E no caso, elas estariam a seguir o equivalente a uma dieta cetogénica.

EX: DIÁRIO ALIMENTAR

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Pequeno-almoço	Ovos mexidos com legumes	Bacon e ovos	Ovos mexidos com legumes	ovo cozido e abacate	Omelete com legumes, feito na manteiga
Almoço	Salada com frango desfiado, regado com azeite e nozes picadas	Omelete de cogumelos e legumes	Salada com atum e azeite	Peixe grelhado na manteiga com legumes e verduras	Sobras do jantar noite anterior
Jantar	Bacalhau assado com azeite e legumes	Peixe assado no forno com verduras	Cheeseburger (sem o pão), com legumes na manteiga	Bife grelhado com legumes e verduras	Carne moída com legumes e verduras



BENEFÍCIOS DA DIETA ATKINS

PERDA DE PESO

FORMA SUSTENTAVEL

Estudos demonstram que a dieta Atkins pode promover uma **perda de peso significativa** e duradoura em comparação a outras dietas convencionais. O foco em hidratos restritos e maior consumo de proteínas e gorduras saudáveis ajuda a saciar melhor e reduzir a ingestão calórica total.



MELHORA DO PERFIL METABÓLICO

A dieta Atkins é associada à **redução dos níveis de triglicéridos e aumento do HDL** (colesterol "bom"). Também pode **melhorar a sensibilidade à insulina** e o controle glicêmico, especialmente em indivíduos com pré-diabetes ou diabetes tipo 2.



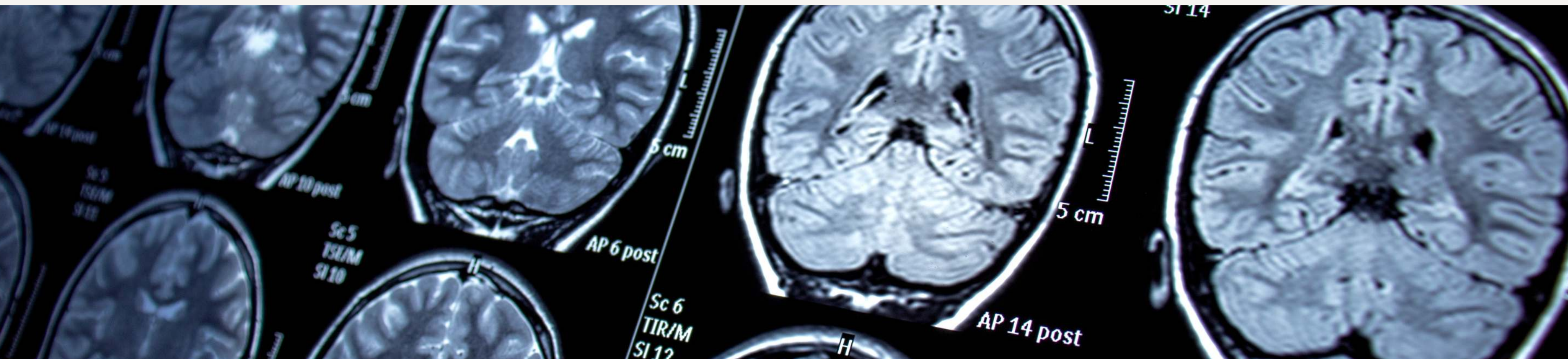
REDUÇÃO DO RISCO CARDIOVASCULAR

Estudos indicam que a dieta Atkins pode ajudar a **diminuir a pressão arterial e os níveis de LDL** (colesterol "mau"), reduzindo assim o risco de doenças cardíacas.



BENEFÍCIOS NEUROLÓGICOS

Há evidências de que a cetose induzida pela dieta Atkins pode exercer **efeitos neuroprotetores**, podendo beneficiar condições como epilepsia e doença de Alzheimer.



MAIOR SACIEDADE E CONTROLE DO APETITE

O alto teor de proteínas e a baixa quantidade de hidratos da dieta Atkins **podem ajudar a regular os sinais de fome e saciedade**, facilitando o controle do peso a longo prazo.





EVIDÊNCIAS CIENTÍFICAS



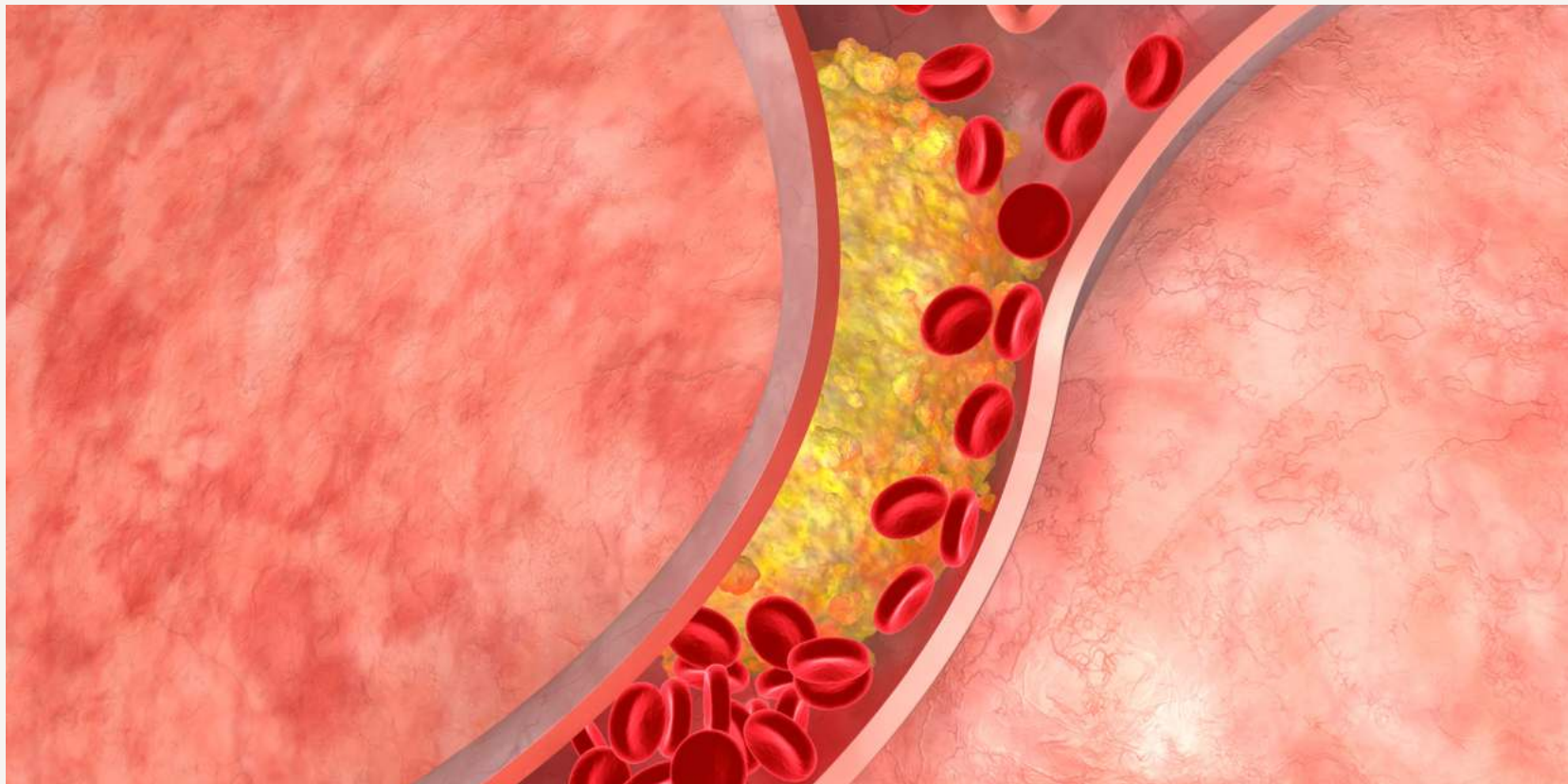
Um estudo publicado no New England Journal of Medicine em 2002 comparou a dieta Atkins com outras dietas convencionais. Após 1 ano, os participantes da dieta Atkins tiveram uma **perda de peso significativamente maior** em comparação aos outros grupos.

(Foster GD, et al. A randomized trial of a low-carbohydrate diet for obesity. N Engl J Med. 2003;348(21):2082-90).



Outro estudo de 2008, publicado no Annals of Internal Medicine, acompanhou indivíduos por 2 anos e constatou que a dieta Atkins resultou em **maior perda de peso e melhora dos fatores de risco cardiovascular** em relação a dietas com baixo teor de gordura.

(Yancy WS Jr, et al. A randomized trial of a low-carbohydrate diet vs orlistat plus a low-fat diet for weight loss. Arch Intern Med. 2010;170(2):136-45).



Uma revisão sistemática de 2013 no Journal of the American College of Nutrition analisou vários estudos e concluiu que a dieta Atkins pode **melhorar o perfil lipídico**, com redução dos triglicerídeos e aumento do HDL (colesterol "bom")

(Bueno NB, et al. Very-low-carbohydrate ketogenic diet v. low-fat diet for long-term weight loss: a meta-analysis of randomised controlled trials. Br J Nutr. 2013;110(7):1178-87).

Um ensaio clínico publicado em 2004 no Metabolism encontrou que a dieta Atkins **melhorou a sensibilidade à insulina e o controle glicêmico** em indivíduos com sobrepeso e obesidade (Boden G, et al. Effect of a low-carbohydrate diet on appetite, blood glucose levels, and insulin resistance in obese patients with type 2 diabetes.

Ann Intern Med. 2005;142(6):403-11).



Outra revisão de 2020 no Journal of the American College of Nutrition concluiu que a dieta Atkins não está associada a um maior risco de **doenças cardiovasculares** quando seguida de forma equilibrada.

(Kosinski C, Jornayvaz FR. Effects of Ketogenic Diets on Cardiovascular Risk Factors: Evidence from Animal and Human Studies. Nutrients. 2017;9(5):517).



Uma revisão sistemática de 2013 no The American Journal of Clinical Nutrition **não encontrou evidências de que a dieta Atkins aumente o risco de problemas renais** ou hepáticos em longo prazo.

(Naude CE, et al. Low carbohydrate versus isoenergetic balanced diets for reducing weight and cardiovascular risk: a systematic review and meta-analysis. PLoS One. 2014;9(7):e100652).



DESVANTAGENS DA DIETA ATKINS

Desvantagens da dieta Atkins

DESEQUILÍBRIO ELETROLÍTICO:

A restrição de hidratos pode levar a uma perda acentuada de água e eletrólitos, como sódio, potássio e magnésio. Isso pode causar sintomas como fadiga, câibras, dores de cabeça e arritmias cardíacas.

DEFICIÊNCIAS NUTRICIONAIS:

Muito restrita em hidratos pode dificultar a ingestão adequada de alguns nutrientes essenciais, como fibras, vitaminas e minerais. Isso pode resultar em problemas de saúde a longo prazo, como osteoporose, anemia e problemas gastrointestinais.

FUNÇÃO RENAL E HEPÁTICA:

O alto consumo de proteínas associado à dieta Atkins pode sobrecarregar os rins e o fígado, especialmente em indivíduos com problemas pré-existentes. Isso pode levar a um maior risco de desenvolvimento de doenças renais ou hepáticas.

RISCO CARDIOVASCULAR:

Embora a dieta Atkins possa melhorar alguns parâmetros cardiovasculares, o alto consumo de gorduras saturadas e colesterol pode, em alguns casos, elevar o risco de doenças cardíacas.

Desvantagens da dieta Atkins

IMPACTO PSICOLÓGICO

A restrição drástica de hidratos pode ser psicologicamente desafiadora para alguns indivíduos, levando a stresse, ansiedade e risco de transtornos alimentares.

BAIXA ADESÃO

por ser difícil de manter, poucas pessoas conseguem completar todas as fases;

EFEITO SANFONA:

ao abandonar as restrições calóricas e voltar para uma alimentação convencional, a pessoa corre o risco de engordar e voltar ao peso inicial (ou até ganhar mais)

SINTOMAS DESAGRADÁVEIS

estudos citam o aparecimento de constipação, dor de cabeça, hálito cetónico, diarreia, erupções cutâneas e fraqueza geral.

The image is a collage of food-related photos. On the left, a brown ceramic plate holds several skewers of grilled meat and vegetables. On the right, there are several pieces of fresh salmon fillet, some with black pepper. At the bottom, there are fresh herbs like rosemary and basil, along with a lime wedge and coarse salt crystals on a dark surface.

DIETA DUKAN



ORIGEM E CONCEITO

MUITO BAIXO TEOR DE HIDRATOS E ALTO TEOR DE PROTEÍNAS

A dieta Dukan foi criada pelo médico francês Pierre Dukan, um clínico geral especializado em comportamento alimentar. Dukan criou essa dieta na década de 1970, a partir do caso de um paciente que disse que poderia deixar de comer qualquer alimento para emagrecer, com exceção da carne.

COMO FUNCIONA

dieta Dukan é uma **dieta de perda de peso** rica em proteínas e baixa em hidratos, sendo dividida em quatro fases, duas para emagrecer (ataque e cruzeiro) e duas para manter o peso desejado (consolidação e estabilização).

Ela tem como intuito a promoção a perda de peso rapidamente sem a necessidade de passar fome e ter dores de cabeça, ou ter efeito sanfona.

Compartilha algumas características da dieta Stillman e da dieta Atkins, com **alto teor de proteínas e baixo teor de hidratos**.

Fases da dieta Dukan



1ª FASE

Ataque

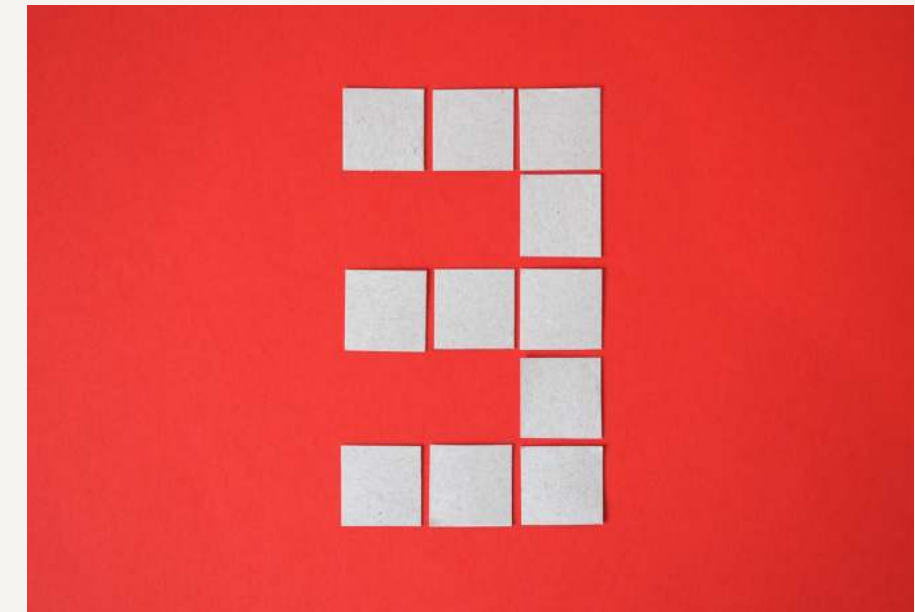
Duração de 1 a 7 dias
Começa se a dieta consumindo
proteína magra ilimitada e mais 1,5
c. de sopa de farelo de aveia por dia



2ª FASE

Cruzeiro

Duração de 1 a 12 meses
São introduzidos alguns tipos de
vegetais,



3ª FASE

Consolidação

Duração variável
Permitido a reintrodução
progressiva de alguns
alimentos,

Fases da dieta Atkins



4ª FASE

Estabilização

segue as diretrizes básicas da fase de consolidação, mas as regras podem ser afrouxadas contanto que o peso permaneça estável.



LISTA DE ALIMENTOS

ALIMENTOS - 1ª FASE PERMITIDOS



PROTEINAS

- **Carnes** vermelhas magras, e de aves, como carne de vaca, frango e peru, carne de porco sem gordura;
- **Peixes**, como atum, bacalhau, cavala, dourada, linguado, merluza, peixe-espada, salmão ou truta;
- **Mariscos**, como ameijoas, caranguejo, camarão, lagostim, lagosta, mexilhão, ostra, polvo e vieira;
- **Ovos** (no máximo dois por dia);
- **Proteínas vegetais**, como tofu, seitan ou tempeh;

ALIMENTOS - 1ª FASE PERMITIDOS



- **Produtos lácteos** sem gordura (restritos a 950 ml por dia): iogurte e ricota.
- Pelo menos **1,5 litros de água** por dia (obrigatório).
- Pelo menos 1,5 colher de sopa de **farelo de aveia** diariamente (obrigatório)
- Adoçantes artificiais ilimitados
- **Temperos**, como vinagre e limão, **ervas aromáticas e especiarias**, todas e mostarda (com moderação).

ALIMENTOS - 2ª FASE PERMITIDOS



Esta fase alterna entre dois dias. No primeiro dia, só pode ingerir os alimentos da lista da fase de ataque. No segundo dia, além dos alimentos da fase de ataque, pode-se ingerir os seguintes **LEGUMES**;

- Abóbora
- Aipo;
- Alface
- Alcachofra
- Alho-français
- Berinjela;
- Brócolos,
- Cebola,
- Couve
- Cogumelo;
- Couve-de-bruxelas
- Couve-de-bruxelas
- Couve-flor,
- Espargos
- Espinafres
- Nabo
- Pepino;
- Pimentão
- Repolho
- Tomate
- Vagem

ALIMENTOS - 2ª FASE PERMITIDOS



Esta fase alterna entre dois dias. No primeiro dia, só pode ingerir os alimentos da lista da fase de ataque. No segundo dia, além dos alimentos da fase de ataque, pode-se ingerir os seguintes **LEGUMES;**

- Abóbora
- Aipo;
- Alface
- Alcachofra
- Alho-français
- Berinjela;
- Brócolos,
- Cebola,
- Couve
- Cogumelo;
- Couve-de-bruxelas
- Couve-de-bruxelas
- Couve-flor,
- Espargos
- Espinafres
- Nabo
- Pepino;
- Pimentão
- Repolho
- Tomate
- Vagem

ALIMENTOS - 2ª FASE PERMITIDOS



- 1 porção de cenoura ou beterraba por dia;
- 2 colheres de sopa de farelo de aveia diariamente (obrigatório).

Não é permitido nenhum outro vegetal ou fruta.

- Além de uma colher de chá de óleo vegetal ou azeite para tempero de saladas ou como gordura para fazer em panela nenhuma gordura deve ser adicionada.

ALIMENTOS - 3ª FASE PERMITIDOS

Permitida a reintrodução progressiva de alguns alimentos



- **Frutas:** 1 porção de frutas por dia, como 1 chávena de frutas ou melão picado; 1 maçã média, laranja, pêra, pêsego ou nectarina; 2 kiwis, ameixas ou damascos. Excepto (não permitido) - banana, uva, figo e cereja.
- **Pão:** 2 fatias de pão integral por dia, com uma pequena quantidade de manteiga com gordura reduzida;
- **Hidratos:** 1 a 2 porções de Hidrato por semana, 225 gramas de massa e outros grãos, como milho, feijão, legumes, arroz ou batatas;
- **Carne:** carne de porco ou presunto 1 a 2 vezes por semana;

ALIMENTOS - 3ª FASE



- **Queijos**, como mussarela, ricota ou parmesão, sendo indicada 1 porção por dia de 40 g.
- **Refeições comemorativas:** Também é permitido realizar 1 a 2 refeições livres por semana, em que pode ser consumido qualquer alimento que tenha sido permitido na dieta, juntamente com um copo vinho ou de cerveja.
- **Proteína de refeição:** Um dia de “proteínas puras” por semana, onde apenas alimentos da fase de ataque são permitidos;
- **Nessa fase não é permitido o consumo de arroz branco, farinhas refinadas e alimentos doces.**

ALIMENTOS - 4ª FASE

Não existem mais alimentos proibidos



- **1 dia de proteínas puras**, para manter a dieta de proteína similar à 1ª fase;
- Consumir **farelo de aveia todos os dias**, cerca de 3 colheres de sopa.
- É preciso beber no **mínimo 2 litros de água por dia**.
- Outros líquidos permitidos são chá, café sem açúcar nem adoçante e refrigerante zero, com moderação.
- **Praticar atividade física** pelo menos 20 minutos por dia



BENEFÍCIOS DA DIETA DUKAN

PERDA DE PESO

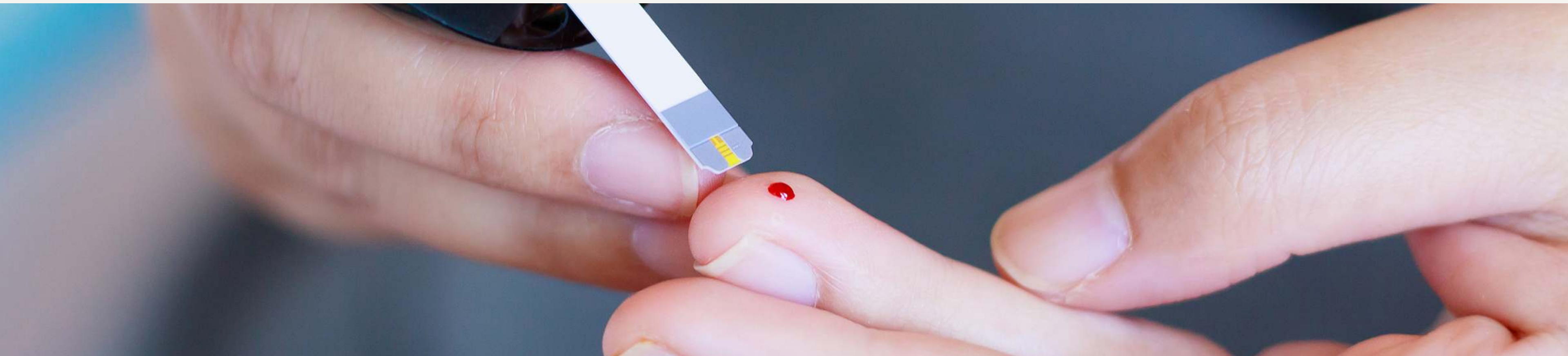
INICIAL

A dieta Dukan pode promover uma perda de **peso relativamente rápida**, especialmente na fase de ataque, devido à restrição calórica e indução da cetose.



CONTROLE GLICÊMICO

A baixa ingestão de hidratos pode auxiliar no controle da glicemia, **especialmente em indivíduos com pré-diabetes ou diabetes.**



REDUÇÃO DE TRIGLICÉRIDOS

Estudos indicam que a dieta Dukan pode levar à diminuição dos níveis de triglicéridos no sangue.





EVIDÊNCIAS CIENTÍFICAS



Estudo analisou os efeitos da dieta Dukan em 49 indivíduos com sobrepeso ou obesidade. Os resultados mostraram que, na **fase de ataque da dieta, houve uma perda média de peso de 6,2 kg em 15 dias**

(FDuclos, M., Oppert, J. M., Verges, B., Coqueran, B., Romon, M., Delcourt, I., ... & Fiquet, B. (2011). Fractional contribution of fat and carbohydrate oxidation to energy expenditure is different during workout and rest. *Metabolism*, 60(3), 405-410..



Estudo de controle glicêmico e insulina, mostraram que a dieta low-carb/high-protein resultou em uma maior perda de peso e menor sensação de fome, possivelmente devido a uma **melhora no controle da glicemia e redução da secreção de insulina.**

Nickols-Richardson, S. M., Coleman, M. D., Volpe, J. J., & Hosig, K. W. (2005). *Journal of the American Dietetic Association*, 105(9), 1433-1437.



Estudo sobre os Efeitos da Dieta Dukan no Perfil Lipídico, Os resultados demonstraram uma **redução significativa nos níveis de triglicéridos** no grupo que seguiu a dieta hiperproteica.

FBaba, N. H., Sawaya, S., Torbay, N., Habbal, Z., Azar, S., & Hashim, S. A. (1999). High protein vs high carbohydrate hypoenergetic diet for the treatment of obese hyperinsulinemic subjects. *International journal of obesity*, 23(11), 1202-1206..



Estudo sobre os Riscos da Dieta Dukan a Longo Prazo, comparou diferentes tipos de dietas, incluindo uma dieta similar à Dukan. Os resultados indicaram que, embora a dieta Dukan possa promover perda de peso a curto prazo, **seus efeitos a longo prazo são questionáveis**, com risco de recuperação do peso e possíveis deficiências nutricionais.

Sacks, F. M., e al. (2009). Comparison of weight-loss diets with different compositions of fat, protein, and carbohydrates. *New England Journal of Medicine*, 360(9), 859-873.



DESvantagens da Dieta Dukan

Desvantagens da dieta Dukan

DÉFICE NUTRICIONAL:

A restrição prolongada de grupos alimentares, como hidratos e alguns vegetais, pode levar a deficiências de nutrientes essenciais, como fibras, vitaminas e minerais.

EFEITO SANFONA:

Embora a fase de consolidação e estabilização visem evitar o efeito sanfona (aumento e perda de peso), estudos mostram ser comum a recuperação do peso perdido após a dieta.

PROBLEMAS RENAIIS:

A ingestão excessiva de proteínas pode sobrecarregar os rins, especialmente em indivíduos com problemas renais pré-existentes.

EFEITOS ADVERSOS:

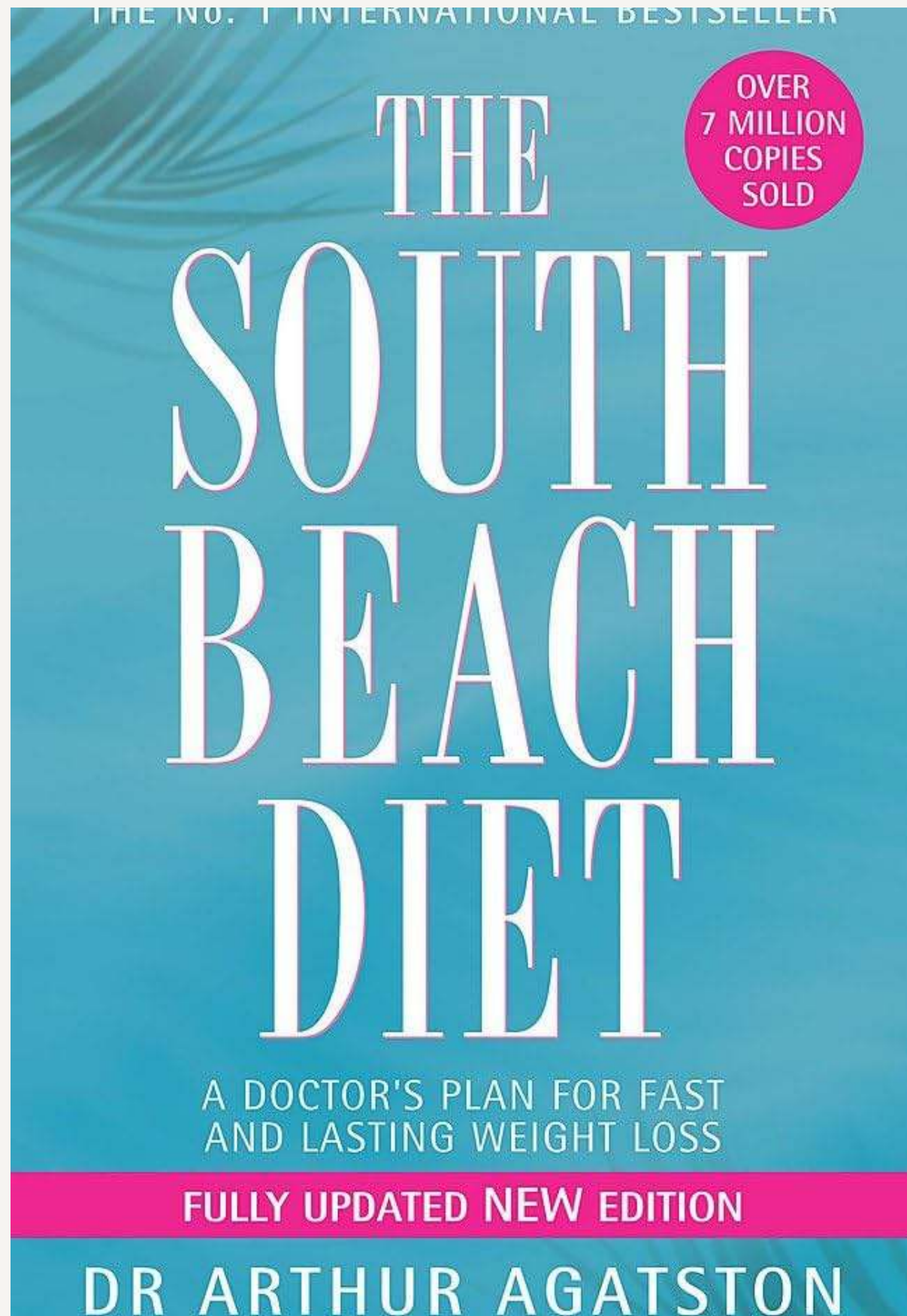
Sintomas como obstipação, cansaço, náuseas e tonturas são comuns no início da dieta Dukan, devido à redução brusca de hidratos.

Sustentabilidade: A dieta Dukan pode ser difícil de manter a longo prazo, ao restringir muitos alimentos e pode ser vista como uma abordagem inflexível.

É importante ressaltar que a eficácia e a segurança da dieta Dukan a longo prazo ainda são questionadas pela comunidade científica.

A collage of fresh ingredients including vegetables, fruits, nuts, eggs, and fish, arranged around a central text box. The background is split into four quadrants: top-left (light blue), top-right (light beige), bottom-left (light blue), and bottom-right (light beige).

DIETA SOUTH BEACH



ORIGEM E CONCEITO

MODERADA RESTRIÇÃO DE HIDRATOS E FOCO NO TIPO DE HIDRATOS

A Dieta de South Beach foi criada em meados da década de 1990 pelo Dr. Arthur Agatston, um cardiologista residente na Flórida. O seu trabalho na pesquisa de doenças cardíacas levou ao desenvolvimento do escore de Agatston, que mede a quantidade de cálcio nas artérias coronárias.

A Dieta de South Beach não só se **foca na perda de peso, mas no estilo de vida saudável**. A dieta baseia-se em pesquisas científicas desenvolvida por Dr. Arthur Agatston e a sua equipa, que exercia num centro de prevenção cardíaca, no auxílio a pacientes a controlar os seus níveis de insulina e colesterol (pois ambos são fatores impactantes nas hipóteses de acontecimento de ataques cardíacos).

Fases da dieta South Beach



1ª FASE

Rigorosa

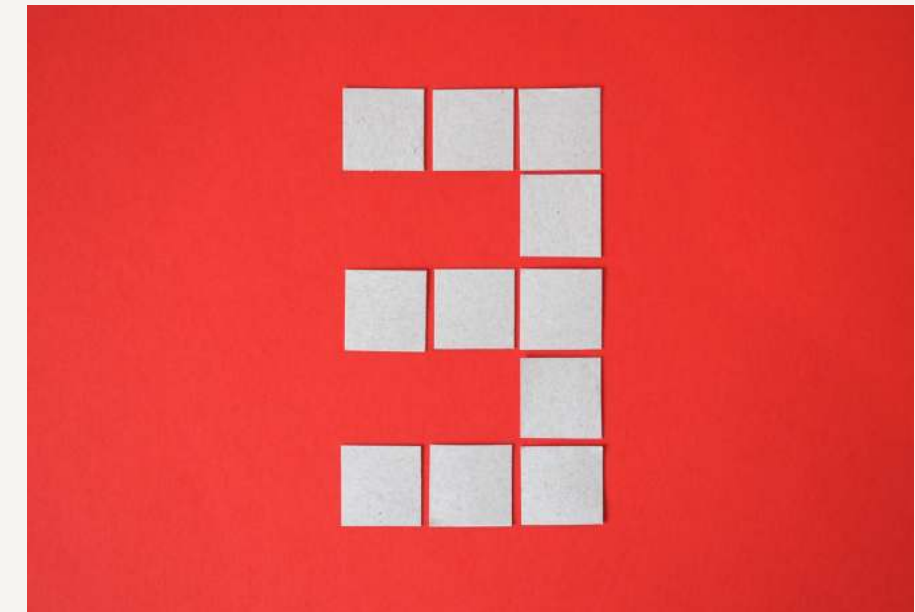
Duração 14 dias

Limita frutas, grãos e outros alimentos ricos em hidratos, de modo a diminuir os níveis de açúcar no sangue e de insulina



2ª FASE

Começa no dia 15 e deve ser mantida por quantas semanas forem necessárias para atingir o peso desejado.



3ª FASE

Após atingir o peso desejado as diretrizes da fase 2 devam ser a base do seu estilo de vida e nenhum alimento está realmente fora dos limites.

COMO FUNCIONA

Dr. Agatston observou que os pacientes que seguiam a dieta Atkins perdiam peso e gordura abdominal, enquanto aqueles que faziam dietas com baixo teor de gordura e alto teor de hidratos lutavam para obter resultados.

Por isso, ele desenvolveu a Dieta de South Beach, **rica em carboidratos de baixo índice glicêmico, proteínas magras e gorduras insaturadas.**

A Dieta de South Beach tem **três fases diferentes: duas para perda de peso e uma terceira para manutenção do peso.**



LISTA DE ALIMENTOS

ALIMENTOS - 1ª FASE PERMITIDOS



- **Carnes magras:** peito de frango e peru sem pele, cortes magros de carne de vaca e porco, peixe e mariscos, fiambres magros.
- **Ovos,** galinha e codorniz
- **Vegetais abundantes:** todas as variedades de alface, pepino, tomate, cebola, brócolos, couve-flor, couve de bruxelas, repolho, cogumelos, aipo, brotos, rebentos de alfafa, feijão-verde, curgete, alcachofras, espargos, espinafre, berinjela, chuchu, alho francês, ruibarbo, agrião, nabo, acelga, chucrute, alcaparras

ALIMENTOS - 1ª FASE PERMITIDOS



- **Lácteos;** queijos com pouca gordura como: ricota ou requeijão, mozzarella, feta, parmesão, quark; leite e iogurtes magros.
- **Gorduras saudáveis:** azeite, óleo de canola, óleo de sésamo, óleo de amendoim.
- **Substitutos do açúcar,** incluindo Stevia, adoçantes artificiais e álcoois de açúcar como xilitol e eritritol.
- **Bebidas** como água, chá e café (sem açúcar)

ALIMENTOS NÃO PERMITIDOS

- Grãos refinados (pão, arroz branco, massas)
 - Batatas, milho, ervilha
 - Frutas
 - Açúcares, refrigerantes, doces
 - Álcool
-

ALIMENTOS - 2ª FASE PERMITIDOS



- Re-introdução gradual de alguns hidratos complexos (pão integral, arroz integral, aveia)
- Algumas frutas em moderação
- Aumento gradual na variedade de alimentos

ALIMENTOS - 3ª FASE PERMITIDOS



- Todos os grupos alimentares, em porções controladas
- Ênfase em alimentos integrais, saudáveis e minimamente processados.
- Moderação no consumo de alimentos ricos em açúcar e gordura.



BENEFÍCIOS DA DIETA SOUTH BEACH

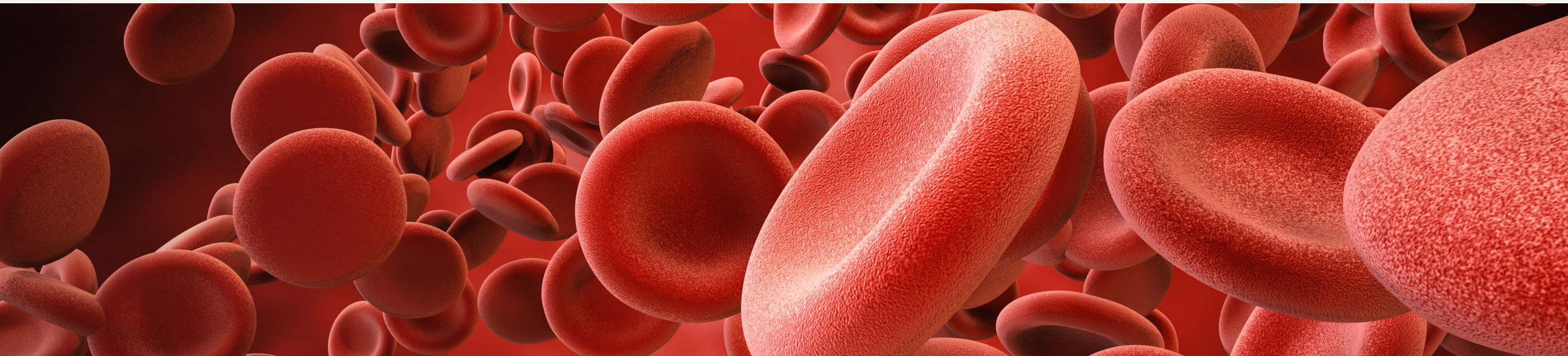
CONTROLE DO PESO

A dieta South Beach é projetada para promover a **perda de peso de forma gradual e sustentável**. Estudos realizados por Dr. Arthur Agatston, demonstraram que os participantes conseguem manter o peso perdido por períodos prolongados.



MELHORA DA SAÚDE CARDIOVASCULAR

A ênfase em proteínas magras, gorduras saudáveis e hidratos complexos pode contribuir para a redução dos níveis de colesterol e triglicéridos. Isso pode diminuir o risco de doenças cardíacas e AVC a longo prazo.



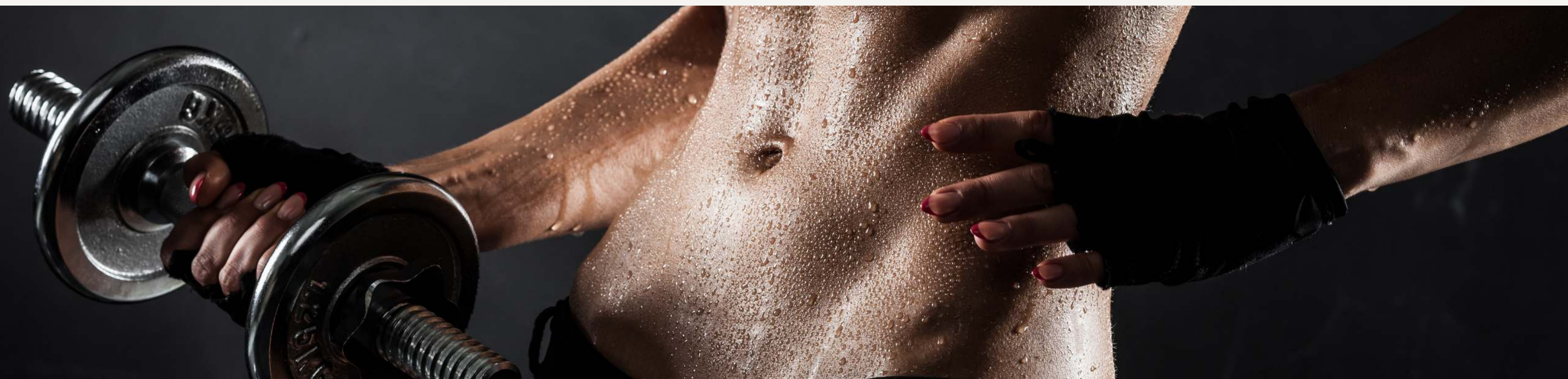
REGULAÇÃO DA GLICÊMIA

A restrição de hidratos refinados e açúcares durante a primeira fase da dieta pode ajudar a **melhorar a sensibilidade à insulina** e o controle da glicemia. Isso é especialmente benéfico para indivíduos com pré-diabetes ou diabetes tipo 2.



SAÚDE METABÓLICA

A dieta South Beach pode ter efeitos positivos no metabolismo, auxiliando na **redução da gordura corporal e no aumento da massa magra**. Isso pode contribuir para uma melhor regulação do peso a longo prazo.



BENEFÍCIOS GERAIS DE SAÚDE

Uma alimentação equilibrada, com ênfase em alimentos integrais, proteínas e gorduras saudáveis, pode **promover uma melhor qualidade de vida**, reduzindo o risco de diversas doenças crônicas.





EVIDÊNCIAS CIENTÍFICAS



Estudo publicado no "Annals of Internal Medicine" em 2007 este estudo, a dieta South Beach apresentou **resultados significativos na perda de peso e melhora dos fatores de risco cardiovascular** em comparação a outras dietas populares.:

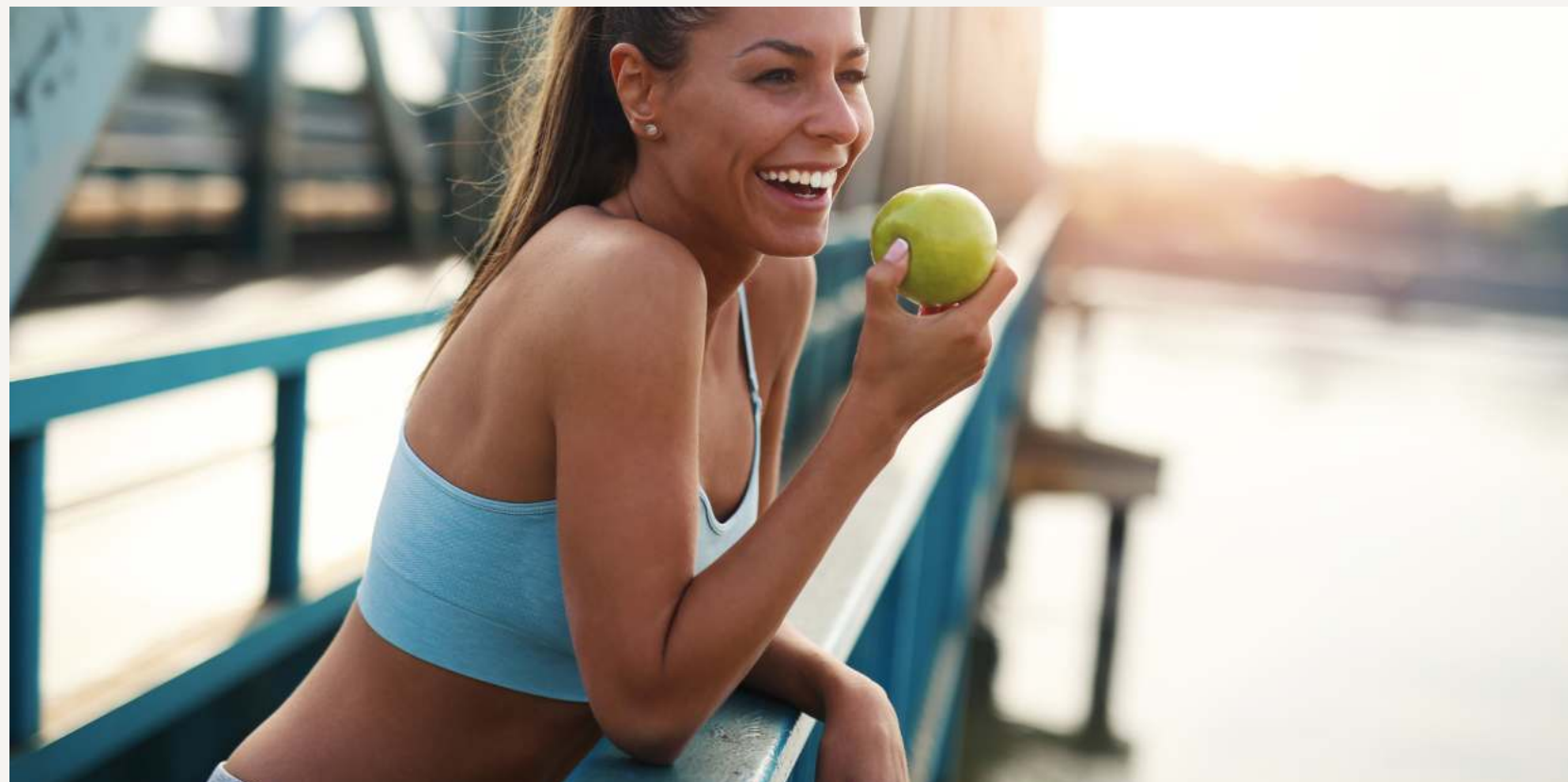
Dansinger, M. L., Gleason, J. A., Griffith, J. L., Selker, H. P., & Schaefer, E. J. (2005). Comparison of the Atkins, Ornish, Weight Watchers, and Zone diets for weight loss and heart disease risk reduction: a randomized trial. *Jama*, 293(1), 43-53.



Estudo publicado no "Journal of the American College of Nutrition" em 2009:

Esse estudo demonstrou que a adoção da dieta South Beach (baixo índice glicêmico) durante a gestação **pode resultar em menor aumento de peso, melhor controle glicêmico e melhora dos perfis lipídico e inflamatório.**

Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism, 33(3), 511-517.



Revisão sistemática publicada no "Journal of the American College of Cardiology" em 2017: Esta revisão destacou que dietas com perfil nutricional semelhante ao da dieta South Beach, como a dieta Mediterrânea, podem ter **impacto positivo na saúde cardiovascular.**

Sacks, F. M., Svetkey, L. P., Vollmer, W. M., Appel, L. J., Bray, G. A., Harsha, D., ... & Lin, P. H. (2001). Effects on blood pressure of reduced dietary sodium and the Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) diet. *New England journal of medicine*, 344(1), 3-10.

EsUma revisão publicada no "Annual Review of Nutrition" em 2015 destacou que dietas com baixo índice glicêmico, como a dieta South Beach, podem ter **efeitos anti-inflamatórios e melhorar a saúde metabólica.**

Esposito, K., Maiorino, M. I., Ciotola, M., Di Palo, C., S. (2009). Effects of a Mediterranean-style diet on the need for antihyperglycemic drug therapy in patients with newly diagnosed type 2 diabetes: a randomized trial. *Annals of internal medicine*, 151(5), 306-314.



DESVANTAGENS DA DIETA SOUTH BEACH

Desvantagens da dieta Dukan

RESTRIÇÃO DE HIDRATOS:

A dieta South Beach é relativamente restritiva em hidratos, especialmente nos estágios iniciais. Isso pode levar a sintomas como fadiga, dor de cabeça e irritabilidade em alguns indivíduos.

POSSÍVEL DEFICIÊNCIA NUTRICIONAL:

Dependendo da forma como a dieta South Beach é seguida, pode haver risco de deficiência de alguns nutrientes, como fibras, vitaminas e minerais, especialmente se a ingestão de frutas, vegetais e grãos integrais for insuficiente.

DIFICULDADE DE ADESÃO A LONGO PRAZO:

Algumas pessoas podem achar a restrição de hidratos e a necessidade de planejamento das refeições muito desafiante, o que pode comprometer a adesão à dieta a longo prazo.

IMPACTO NA MICROBIOTA INTESTINAL:

A restrição de hidratos pode afetar negativamente a diversidade e o equilíbrio da microbiota intestinal, o que pode ter consequências metabólicas e de saúde a longo prazo.

Possíveis efeitos adversos:

Em alguns casos, a dieta South Beach pode causar efeitos adversos, como obstipação, diarreia, câibras musculares e risco aumentado de cálculos renais.

É importante que ao adoptar por a dieta South Beach haja um acompanhamento com profissional de saúde, para avaliar a necessidade adequada e a adaptação da dieta às suas necessidades e condições de saúde específicas..

C A R B S

DIFERENÇAS E SEMELHANÇAS

RESTRIÇÃO DE CARBOIDRATOS:

Atkins: Muito baixa ingestão de hidratos (menos de 50 gramas por dia) nas fases iniciais.

Dukan: Extremamente baixa ingestão de hidratos (menos de 1 grama por dia) na fase inicial, E vai seguida aumento gradual.

South Beach: Moderada restrição de hidratos (cerca de 130 gramas por dia), com foco em "hidratos bons" e "hidratos maus".

PROTEÍNAS:

Atkins: Alto consumo de proteínas (até 40% das calorias diárias).

Dukan: Foco principal em proteínas magras durante as primeiras fases.

South Beach: Quantidade moderada de proteínas (cerca de 30% das calorias diárias).

GORDURAS:

Atkins: Alto consumo de gorduras saturadas e insaturadas (até 60% das calorias diárias).

Dukan: Limita gorduras saturadas, mas permite gorduras insaturadas com moderação.

South Beach: Foco em "gorduras boas" (monoinsaturadas e poliinsaturadas) e limitação de gorduras saturadas e trans.

ESTRUTURA:

Atkins: Quatro fases distintas com regras rígidas sobre quais alimentos são permitidos.

Dukan: Quatro fases com foco em reintrodução gradual de alimentos.

South Beach: Três fases com foco em escolhas alimentares saudáveis a longo prazo.

EXEMPLOS DE ALIMENTOS PERMITIDOS:

Atkins: Carne, peixe, aves, ovos, gorduras, vegetais com baixo teor de hidratos.

Dukan: Proteínas magras, vegetais sem amido, alguns laticínios com baixo teor de gordura.

South Beach: Carnes magras, peixes, aves, ovos, laticínios com baixo teor de gordura, vegetais, frutas com baixo índice glicémico, grãos integrais com moderação.

SEMELHANÇAS ENTRE AS DIETAS ATKINS, DUKAN E SOUTH BEACH:

- Todas enfatizam a restrição de hidratos e o aumento do consumo de proteínas.
 - Todas promovem a perda de peso rápida.
 - Todas podem ser difíceis de seguir a longo prazo.
 - Todas exigem mudanças significativas nos hábitos alimentares.
-

S U M M A R Y

RESUMO DA MATERIA

DIETA ATINKS

- Origem e conceito
 - Fases da dieta Atkins
 - Lista de alimentos
 - como fazer a dieta Atkins
 - BENEFÍCIOS da dieta Atkins
 - Evidências científicas
 - Desvantagens da dieta Atkins
-

SUMMARY

DIETA DUKAN

- Origem e conceito
- Fases da dieta Dukan
- Lista de alimentos
- como fazer a dieta Dukan
- BENEFÍCIOS da dieta Dukan
- Evidências científicas
- Desvantagens da dieta Dukan

DIETA SOUTH BEACH

- Origem e conceito
 - Fases da dieta South Beach
 - Lista de alimentos
 - como fazer a dieta South Beach
 - BENEFÍCIOS da dieta South Beach
 - Evidências científicas
 - Desvantagens da dieta South Beach
-

Questões?



CONTACTOS



ESMTC

Escola de Medicina
Tradicional Chinesa



E-MAIL

sofia.oliveira.nutri123@gmail.com

TELEMÓVEL

whatsapp - 93 437 25 24