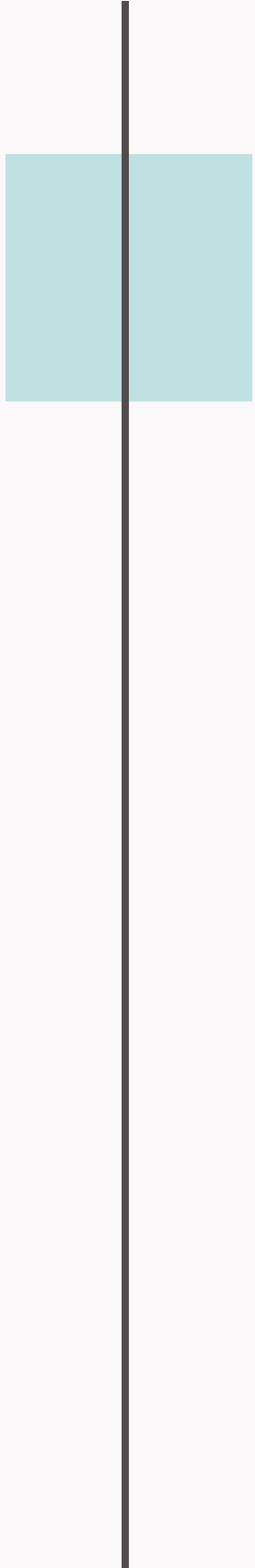




Dieta Hipercalórica Aumento de Peso

Docente Sofia Oliveira

Aula 17



Ao final desta
apresentação,
serão capazes
de:

- Saber identificar objetivos e funcionamento da dieta hipercalórica.
- Saber as principais aplicações da dieta hipercalórica e os seus alimentos
- Conhecer a evidências científicas da dieta a casos terapêuticos e seus riscos.

O que é uma dieta
hipercalórica?

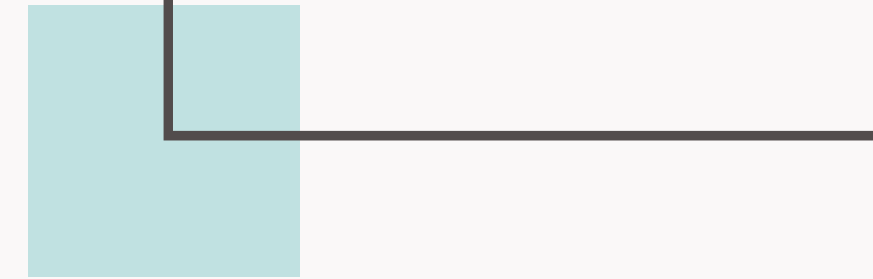


Conceito e objectivo

Uma dieta hipercalórica é uma estratégia alimentar que tem como intenção **fornecer um maior aporte energético** diariamente ao organismo.

O objectivo de uma dieta hipercalórica é combater a desnutrição, aumentar o peso, **geralmente na forma de massa muscular.**

As dietas hipercalóricas podem ser úteis para pessoas que estão com dificuldade para ganhar peso, como atletas, indivíduos com distúrbios alimentares e pessoas em recuperação de uma doença.

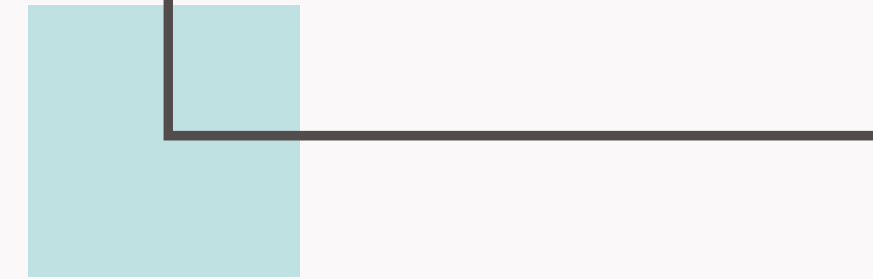


Como funciona?

Quando se inicia uma dieta hipercalórica o objetivo é aumentar o peso corporal e melhorar a capacidade física de alto rendimento.

O princípio da dieta hipercalórica é consumir mais calorias do que seu corpo gasta durante o dia.

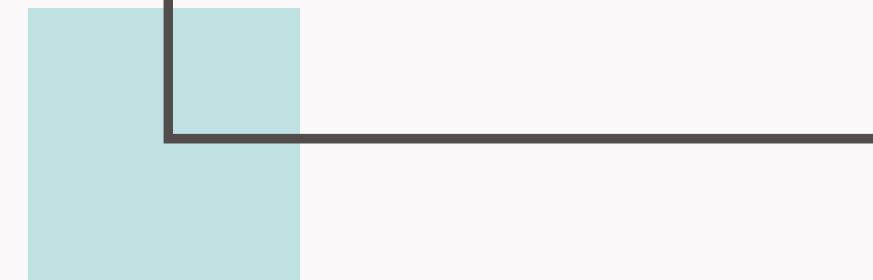
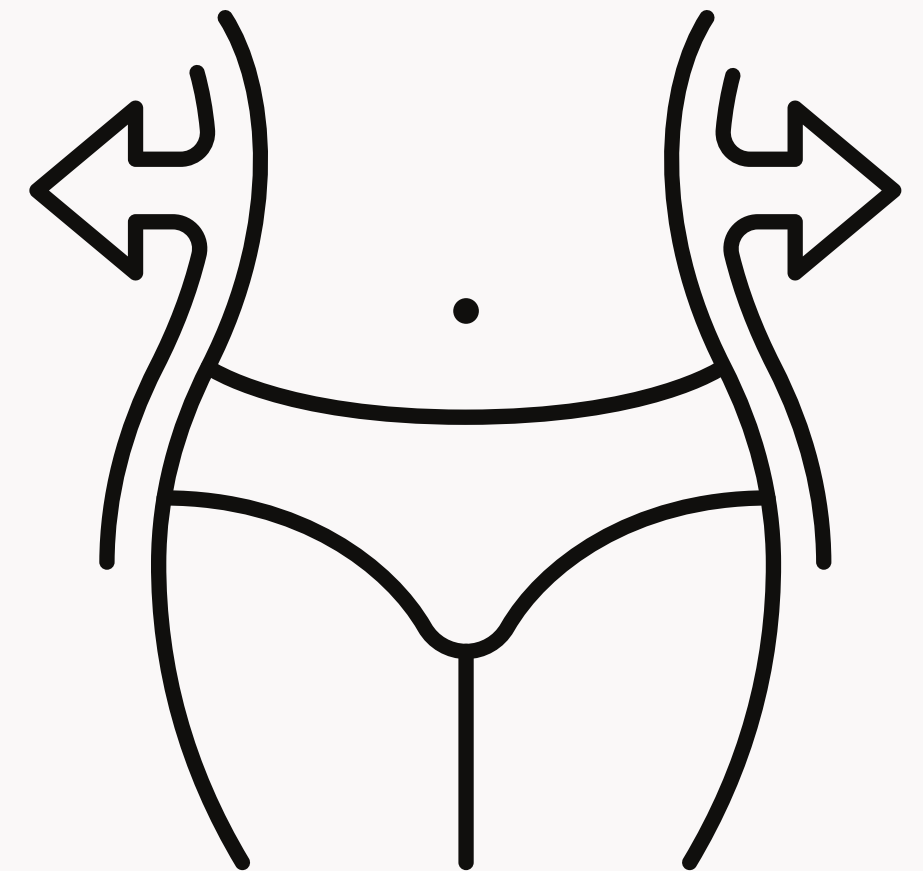
Isso ocorre, com o objetivo de disponibilizar nutrientes e energia para que o corpo aumente sua massa muscular em conjunto com o estímulo dado pela atividade física.



Necessidades energéticas

Uma nutrição adequada objetiva alcançar e manter uma composição corporal desejável para o trabalho físico e mental. Para alcançar um peso corporal desejável é importante haver equilíbrio entre a ingestão e o gasto de energia. As necessidades energéticas dependem da idade, sexo, peso.

Se a ingestão excede o gasto de energia, ganha-se peso. Se a ingestão é inferior ao gasto de energia, perde-se peso.



Avaliação nutricional

Realização de elaboração do valores nutricionais

Saber valor de Taxa metabólica Basal

TMB - equações de Mifflin- St. Jeor Mulheres:

Mulheres: Kcal /:dia = 10 (massa corporal) + 6,25 (estatura) - 5 (idade) + 161

Avaliação nutricional

Saber as Necessidades Energéticas diárias

NEE - para Mulheres com 19 Anos ou Mais (IMC entre 18,5 e 25 kg/m²)

$$NEE = 354 - 6,91 \times \text{Idade (anos)} + AF \times (9,36 \times \text{Massa corporal [kg]} + 726 \times \text{Estatura [m]})$$

em que:

AF = Coeficiente de atividade física:

AF = 1 (Sedentário)

AF = 1,12 (Baixa atividade)

AF = 1,27 (Ativo)

AF = 1,45 (Muito ativo)

Avaliação nutricional

Distribuição em macronutrientes - porcentagem / Kcal / gramas

- hidratos
- proteínas
- lipídeos / gorduras

Distribuição em macronutrientes -
porcentagem / Kcal / gramas

- hidratos = 55% - 1100 kcal / 4 = 275gr
 - proteínas = 25% - 500 kcal / 4 = 125gr
 - lipídeos / gorduras = 20% - 400 kcal / 9 = 44gr
-

Recomendações de referência para a ingestão alimentar diária* de alguns macronutrientes (Food and Nutrition Board, Institute of Medicine of the National Academies) 

Categoria	Idade (anos)	Proteína (g/kg)	Energia (kcal/kg)	Cálcio (mg/kg)	Fósforo (mg/kg)	Magnésio (mg/kg)
Homens	11-14	1,0	55,6	26,7	26,7	6,0
	15-18	0,9	45,5	18,2	18,2	6,1
	19-24	0,8	40,3	16,7	16,7	4,9
	25-50	0,8	36,7	10,1	10,1	4,4
	51+	0,8	29,9	10,4	10,4	4,5
Mulheres	11-14	1,0	47,8	26,1	26,1	6,1
	15-18	0,8	40,0	21,8	21,8	5,5
	19-24	0,8	37,9	20,7	20,7	4,8
	25-50	0,8	34,9	12,7	12,7	4,4

*Esses valores, expressos como ingestões diárias médias ao longo do tempo, visam fornecer variações individuais entre a maioria das pessoas saudáveis que vivem nos Estados Unidos sob estresses ambientais normais.

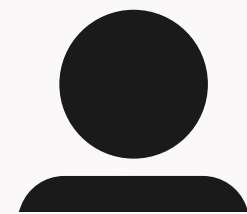
**EM GERAL, A
INGESTÃO
RECOMENDADA
DIMINUI COM A
IDADE, UMA VEZ
QUE A ATIVIDADE
FÍSICA TENDE A
DIMINUIR,
RESULTANDO EM
MENOS GASTO DE
ENERGIA.**

As diretrizes gerais a seguir são enfatizadas para adultos e crianças:

- Seguir um **padrão alimentar saudável** em todas as fases da vida
- Personalizar e aproveitar as opções de alimentos e bebidas ricos em **nutrientes que reflitam as preferências pessoais**, tradições culturais e considerações de custo
- Concentrar-se em atender as necessidades de grupos de alimentos ingerindo alimentos e bebidas ricos em nutrientes e mantendo-se dentro dos limites de calorias
- **Limitar o consumo de alimentos e bebidas ricos em açúcar** adicionado, gordura saturada e sódio, e limitar a ingestão de bebidas alcoólicas

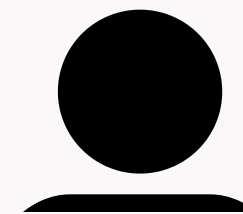
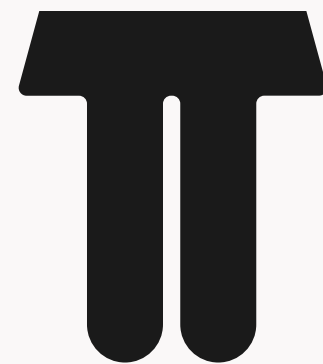
A ingestão adequada de líquidos também é importante.

As necessidades energéticas variam de pessoa para pessoa em função do sexo, idade, altura, peso, atividade física, clima e outros fatores. Por exemplo, para adultos saudáveis, com atividade física moderada, é aconselhável uma ingestão diária média de:



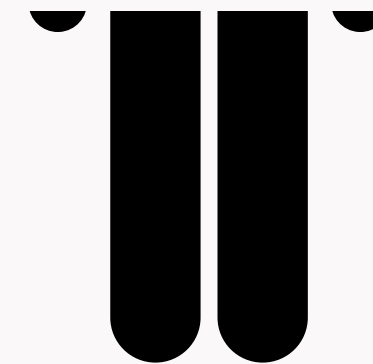
Mulher

1800 Kcal



Homem

2000 Kcal





Dieta normocalórica

É uma dieta com densidade calórica de 1.0 a 1.2Kcal/ml. Isso significa que, para a densidade de 1.0Kcal/ml, o litro possui 1000Kcal e, para a dieta com densidade calórica de 1.2Kcal/ml, o litro possui 1200Kcal.

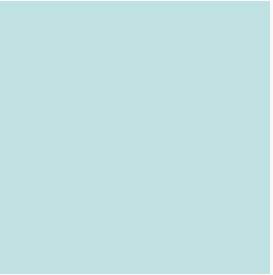
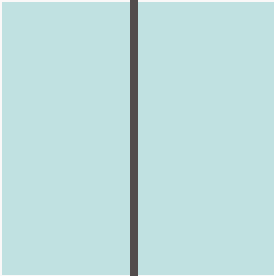
Geralmente essa dieta é prescrita para um paciente que precisa da manutenção no seu estado nutricional, não precisando adquirir peso, e sim o manter equilibrado.



Dieta hipercalórica

É uma dieta com densidade calórica de 1.5 a 2.0Kcal/ml. Isso significa que, para a densidade calórica de 1.5Kcal/ml, o litro possui 1500Kcal e, para a dieta com densidade calórica de 2.0Kcal/ml, o litro possui 2000Kcal.

Esse tipo de dieta é prescrito quando os pacientes tiverem uma perda de peso e de massa magra importante e, por isso, necessita de uma quantidade maior de energia e proteína para uma recuperação de peso mais rápida.



A dieta hipercalórica também pode ser utilizada em casos aos quais o paciente não tolera um volume de líquidos muito grande, afinal, em uma quantidade menor da dieta, conseguimos ofertar um valor calórico melhor.

A **quantidade de dieta a ser utilizada por dia vai depender da necessidade calórica do paciente**, que é definida através de uma avaliação nutricional.

Como exemplo, podemos citar um paciente que necessita de 1800Kcal por dia.

- Se ele for utilizar a dieta com 1.2Kcal/ml, será necessário o volume diário de 1500ml da dieta.
- Se ele for utilizar a dieta com 1.5Kcal/ml, será necessário o volume diário de 1200ml da dieta.

A quem se aplica uma
dieta hipercalórica

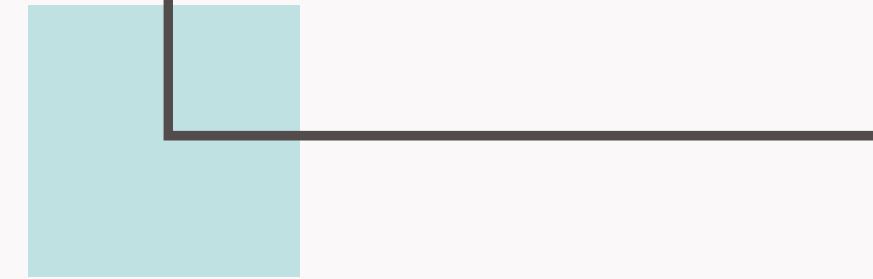




Desnutrição

A desnutrição é a ingestão ou absorção inadequada de nutrientes necessários para satisfazer as necessidades energéticas para o funcionamento normal do corpo ou de crescimento do organismo, podendo resultar em diarreia frequente, cansaço excessivo, diminuição do apetite e inchaço generalizado.

A **desnutrição é uma condição mais grave nos idosos, crianças ou mulheres grávidas** que pode até levar à morte, se muito severa, quando o índice de massa corporal é inferior a 18 Kg/m². A desnutrição pode levar ao surgimento de doenças, como anemia, hipotireoidismo ou xeroftalmia, por exemplo. Por isso, é aconselhado manter uma alimentação equilibrada e um estilo de vida saudável para evitar a desnutrição.





Sintomas

- Perda de peso corporal;
- Diarreia frequente;
- Cansaço excessivo;
- Dificuldade de concentração;
- Falta de apetite;
- Diminuição da temperatura corporal;
- Apatia;
- Irritabilidade;
- Inchaços generalizados

Nos casos mais graves de desnutrição pode acontecer enfraquecimento do sistema imune, resultando em infecções frequentes.

Apesar da desnutrição estar principalmente relacionada com a magreza, **é possível estar com o peso adequado porém com deficiência de vitaminas e minerais, caracterizando a desnutrição.**



Consequências

- Atraso no crescimento e desenvolvimento das crianças;
- Grave perda de peso;
- Baixa imunidade, favorecendo o aparecimento de doenças;
- Anemia;
- Dificuldade na cicatrização das feridas;
- Pele, cabelos e unhas frágeis;
- Rugas mais visíveis;
- Mau funcionamento intestinal;
- Atraso no desenvolvimento intelectual nas crianças;
- Infertilidade.

Além disso, nos casos mais graves, em que não é tratada adequadamente, a desnutrição pode colocar em risco a vida.

A abordagem nutricional

A abordagem nutricional para desnutrição é feita com o aumento gradual da quantidade de calorias ingeridas, evitando alterações intestinais, como diarreia. Assim, são feitas entre 6 a 12 refeições por dia com pouca quantidade de alimentos.

Com o avanço do tratamento, o número de refeições é diminuído, enquanto as quantidades de comida a cada refeição são aumentadas, conforme a adaptação do paciente. Porém, quando o indivíduo não consegue ingerir alimentos sólidos podem ser utilizadas dietas ou suplementes líquidos para garantir os nutrientes necessários. Nos casos mais graves, pode ser necessário internamento hospitalar para que o paciente seja alimentado com nutrientes diretamente na veia ou através de sonda gástrica.



Aumento de
peso, na formar
de massa
muscular

Quando alguém é considerado muito magro?

Uma forma de avaliar é por meio do Índice de Massa Corporal (IMC), que é uma medida obtida dividindo o peso pela altura ao quadrado. Pessoas com IMC abaixo de 18,5 são consideradas muito magras, porém possuir um IMC abaixo de 16 indica uma magreza excessiva ou grave.

$$\text{IMC} = \text{Peso (Kg)} / \text{Altura}^2$$

Se não há motivo de saúde e a **dificuldade de engordar ocorre devido a questões genéticas ou maus hábitos alimentares**, não adianta comer tudo o que vê pela frente para engordar.

IMC	Classificações
Menor do que 18,5	Abaixo do peso normal
18,5 - 24,9	Peso normal
25,0 - 29,9	Excesso de peso
30,0 - 34,9	Obesidade classe I
35,0 - 39,9	Obesidade classe II
Maior ou igual a 40,0	Obesidade classe III

Classificação segundo a OMS a partir do IMC

A abordagem nutricional

Incluir mais proteína na dieta

As proteínas são indispensáveis ao corpo humano, pois além de **contribuírem como fonte energética**, são responsáveis pelo crescimento muscular e pela manutenção do organismo.

Optar por **boas fontes de proteína**, como carnes magras, ovos, leguminosas que incluem castanhas e nozes.

Aumentar o consumo de proteínas leva a um ganho de peso saudável e sustentável.

Fracionar as refeições

É importante manter a rotina de fazer três refeições principais por dia —pequeno almoço, almoço e jantar — e dois lanches intermediários. **Dessa forma, aumenta-se a ingestão calórica**, dividindo as refeições em maior número.

É **importante escolher alimentos saudáveis para os lanches**, Prefira alimentos ricos em fibras, com proteína magra, pães integrais ou frutas, por exemplo.

A abordagem nutricional

Gorduras boas

As boas gorduras são **essenciais para o metabolismo e a manutenção de funções fisiológicas como a síntese de hormonas**, e contêm micronutrientes indispensáveis para o aumento de peso. Priorizar as gorduras insaturadas, presentes em alimentos como azeite, amendoim, abacate, peixes, sementes de linhaça e chia, castanhas, nozes e amêndoas, entre outros.

Escolher os hidratos certos

Os **hidratos complexos** são fundamentais para o funcionamento do organismo e trazem muitos benefícios para a saúde. É importante evitar os hidratos processados, que são menos nutritivos e sempre que possível optar por fontes naturais desse macronutriente. Deve se optar por arroz, pão integral, quinoa, aveia e também alimentos como feijão, lentilha e batata-doce, por exemplo.



Anorexia e Bulimia

Anorexia Nervosa:

A anorexia nervosa é uma **desordem alimentar** caracterizada por uma restrição severa da ingestão de alimentos, medo excessivo de ganhar peso e uma imagem distorcida do próprio corpo. Alguns sintomas incluem:

- Perda de peso significativa, muitas vezes abaixo do peso saudável
- Obsessão com o peso e distorção da imagem corporal
- Negação da gravidade da condição e recusa em manter um peso saudável
- Amenorreia (interrupção do ciclo menstrual) em mulheres

A abordagem nutricional

- Abordagem multidisciplinar, com o envolvimento de uma equipa de profissionais de saúde (nutricionista, psicólogo, médico).
- Estabelecimento de um plano alimentar individualizado, visando a restauração do peso saudável de forma gradual.
- Enfoque no **aumento da ingestão calórica**, com ênfase em alimentos nutritivos, como proteínas, carboidratos complexos e gorduras saudáveis.
- Suplementação vitamínica e mineral, se necessário, para corrigir défices nutricionais.
- Acompanhamento frequente do estado nutricional e ajustes no plano alimentar.

Bulimia Nervosa:

A bulimia nervosa é caracterizada por **episódios de compulsão alimentar** seguidos de **comportamentos compensatórios**, como vômitos, uso de laxantes ou exercícios excessivos, com o objetivo de evitar o aumento de peso. Alguns sintomas são:

- Episódios recorrentes de compulsão alimentar, seguidos de comportamentos compensatórios.
- Preocupação excessiva com o peso e a forma corporal
- Autoestima excessivamente influenciada pelo peso e imagem corporal.

O tratamento eficaz dessas desordens alimentares requer uma abordagem holística, com o objetivo de restaurar a saúde física e emocional do indivíduo. O acompanhamento de uma equipa multidisciplinar é essencial para garantir uma recuperação segura e duradoura.

A abordagem nutricional

- Estabelecimento de um **plano alimentar regular e equilibrado**, com refeições e lanches **programados Incentivo ao consumo de alimentos nutritivos**, como frutas, vegetais, proteínas e hidratos complexos.
- Orientação sobre a importância de interromper os comportamentos compensatórios, como vômitos e uso de laxantes.
- Acompanhamento frequente do estado nutricional e ajustes no plano alimentar, conforme necessário.
- **Abordagem multidisciplinar, com o envolvimento de uma equipa de profissionais de saúde** (nutricionista, psicólogo, médico).

A abordagem nutricional



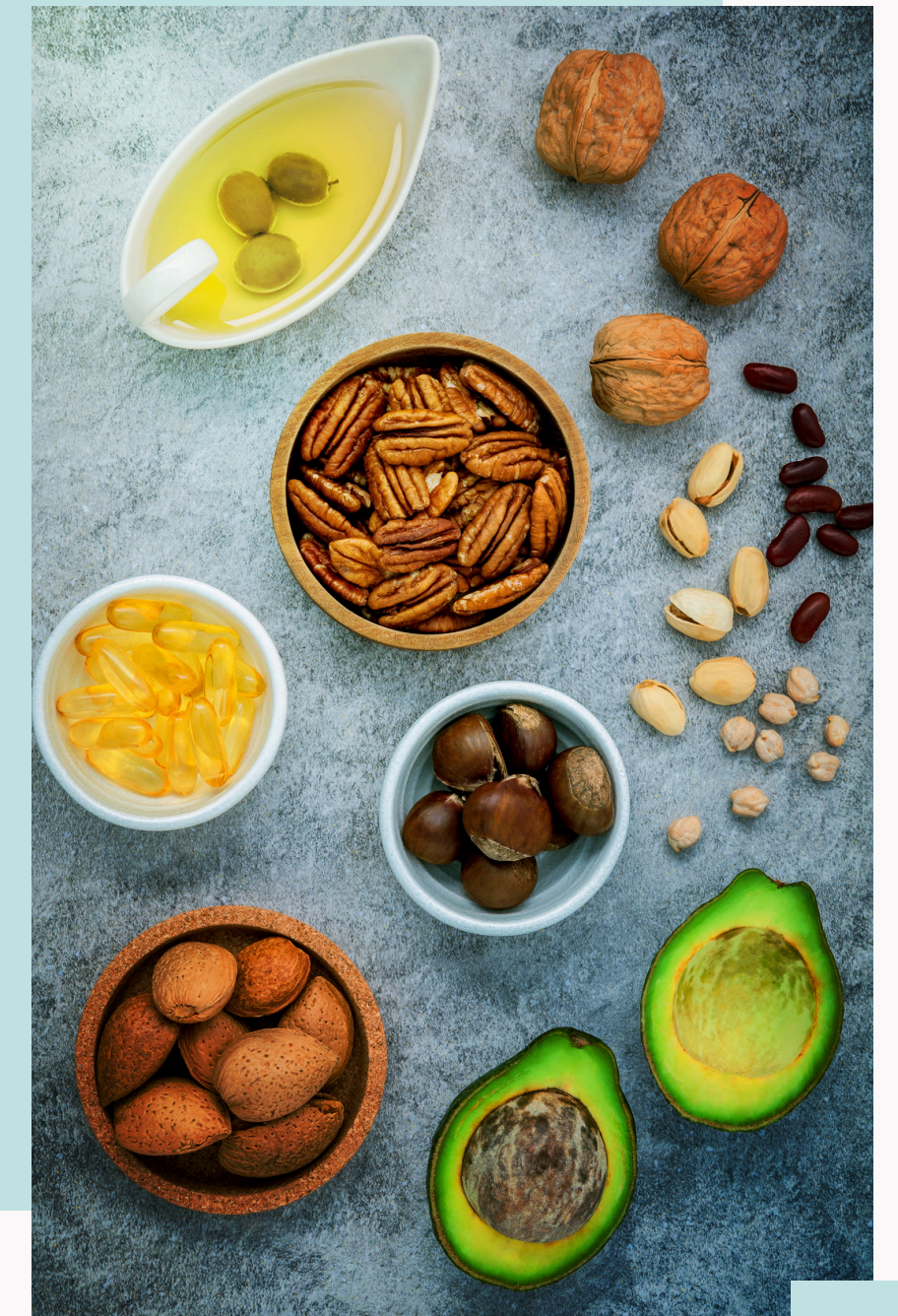
O tratamento eficaz dessas desordens alimentares requer uma abordagem holística, com o objetivo de restaurar a saúde física e emocional do indivíduo.

O acompanhamento de **uma equipa multidisciplinar é essencial** para garantir uma recuperação segura e duradoura.

Como fazer a dieta hipercalórica



Apesar de ser uma estratégia de alimentação completa e que preza por quantidades bastante volumosas, a dieta hipercalórica não incentiva o consumo de alimentos gordurosos, ultraprocessados ou repletos de açúcares. Na verdade, ela **prioriza a ingestão de hidratos e proteínas, além das gorduras boas, legumes e verduras** para que exista um consumo de calorias maior do que se gasta.



O ideal é ter uma **distribuição de 50 a 55% das calorias** diárias vindas de **hidratos** — por exemplo, frutas, aveia, arroz, batata, mandioca, quinoa, tapioca e pão.

Assim como uma média de **30% de calorias** vindas de boas **proteínas**: carnes, ovos, peixes, iogurte, whey, feijão, lentilhas, proteína vegetal, tofu e colágeno.

O restante é **reservado às boas gorduras**, como azeite, abacate, coco e castanhas.



A ideia é incorporar, aos poucos, 500 a 1000 calorias a mais do que se consome diariamente e de modo bem distribuído ao longo das refeições.



A evitar

Ao adotar a dieta hipercalórica, também é importante saber o que pode atrapalhar os resultados e, assim, evitar consumir determinados alimentos.

- Doces;
- Bebida alcoólica;
- Fritos;
- Enchidos.

Apesar de serem bastante calóricas, não possuem qualidade nutricional.



Alimentos para incluir
na dieta hipercalórica:





PROTEÍNAS:

- Carnes magras: frango, peru, peixe, pato, carne bovina magra
- Ovos
- Laticínios: leite, iogurte, queijo
- Leguminosas: feijão, lentilha, grão de bico, ervilha
- Tofu e tempeh
- Nozes e sementes



HIDRATOS

- Grãos integrais: arroz integral, quinoa, aveia, pão integral, macarrão integral
- Frutas: maçã, banana, laranja, morango, uva, etc.
- Vegetais: brócolos, espinafre, cenoura, batata doce, abóbora, etc.



GORDURAS SAUDÁVEIS:

- Azeite
- Abacate
- Nozes e semente
- Óleo de coco
- Manteiga de amendoim



AÇÚCARES

- Doces
- Refrigerantes
- Sucos industrializados
- Bolos e tortas
- Sorvete



GORDURAS TRANS:

- Alimentos fritos
- Fast food
- Margarina
- Biscoitos e salgadinhos industrializados



ÁLCOOL:

- Bebidas alcoólicas em geral

Benefícios da dieta hipercalórica:



Existem muitos benefícios potenciais em seguir uma dieta hipercalórica.

Esses benefícios podem incluir:

- **Aumentar os níveis de energia:** As dietas hipercalóricas também podem ajudar a aumentar os níveis de energia, fornecendo ao organismo o combustível necessário para funcionar adequadamente.
 - **Ganhar peso e massa muscular:** As dietas hipercalóricas podem ajudá-lo a ganhar peso de maneira saudável, fornecendo ao seu corpo as calorias de que ele precisa para construir e reparar o tecido muscular.
 - **Melhorar o humor:** Alguns estudos mostraram que dietas hipercalóricas também podem melhorar o humor.
-

- **Melhorar o desempenho**

atlético: para um atleta, uma dieta hipercalórica pode ajudá-lo a melhorar seu desempenho, fornecendo a energia necessária para treinar mais intensamente e se recuperar mais rápido.

- **Apoiar a recuperação de**

doenças: Em caso de convalescência e na recuperação de uma doença, uma dieta hipercalórica pode ajudar a apoiar sua recuperação, fornecendo ao organismo os nutrientes necessários.

Evidências científicas

Dieta hipercalórica



Estudos comprovam que a dieta hipercalórica, quando combinada com treino de força, pode **efetivamente aumentar a massa muscular** e o peso corporal total.

Uma meta-análise de 18 estudos randomizados controlados observou um aumento médio de 6,8 kg de massa muscular em indivíduos que seguiram uma dieta hipercalórica e realizaram treinamento de força por 8 semanas

Benefícios Comprovados

Aumento de Peso e Massa Muscular:

Tinsley, G., et al. (2017). Effects of a moderate-calorie hypercaloric diet combined with high-intensity interval training on body composition and maximal oxygen consumption in healthy overweight and obese adults: A randomized controlled trial. Journal of Sports Science & Medicine, 16(4), 517-525

Atletas podem se beneficiar da dieta hipercalórica **para otimizar seu desempenho.**

Um estudo com jogadores de futebol americano demonstrou que a ingestão de 500 calorias extras por dia durante 10 semanas resultou em melhora significativa na força muscular, potência e resistência.

Benefícios Comprovados

Melhora no Desempenho Atlético

Hector, A. J., & Phillips, S. M. (2018). Protein recommendations for weight loss in elite athletes: a focus on body composition and performance. *International journal of sport nutrition and exercise metabolism*, 28(2), 170-177.

Benefícios Comprovados

Aumento de massa muscular magra:

Um estudo publicado no The Journal of Nutrition (2016) demonstrou que uma dieta hipercalórica com ênfase em proteínas de alta qualidade, como whey, caseína e ovos, pode maximizar o ganho de massa muscular magra em adultos saudáveis.

Chilibeck, P. D., Candow, D. G., Landry, T. S., Vandervoot, A. A., & Kraemer, W. J. (2016). Effect of creatine and resistance training on muscle force and muscle adaptation. *Nutrients*, 8(9), 557.

Riscos da dieta hipercalórica:



É importante ressaltar que, como qualquer plano alimentar, a dieta hipercalórica apresenta alguns riscos que devem ser considerados:

- **Aumento de peso não saudável:** Se não for gerida cuidadosamente, a dieta pode levar ao aumento de peso não saudável, principalmente na forma de gordura corporal.
 - **Aumento do risco de doenças crônicas:** O consumo excessivo de calorias pode aumentar o risco de desenvolver doenças crônicas como doenças cardíacas, AVC e diabetes tipo 2.
 - **Problemas digestivos:** Dietas hipercalóricas podem ocasionar problemas digestivos como obstipação, diarreia e inchaço.
-

-
- **Dificuldade para controlar o peso:** Após o término da dieta hipercalórica, pode haver dificuldade para manter o peso adquirido, correndo o risco de voltar ao peso inicial.

- **Dependência emocional da comida:** Em alguns casos, essa dieta pode levar à dependência emocional da comida, dificultando o controle da ingestão alimentar.
-



Questões

Resumo

O QUE É UMA DIETA HIPERCALÓRICA?

Conceito e objectivo

Como funciona?

Necessidades energéticas

A QUEM SE APLICA UMA DIETA HIPERCALÓRICA

Desnutrição

Aumento de peso, na formar de massa muscular

Anorexia

Bulimia

Resumo

ALIMENTOS PARA INCLUIR NA DIETA HIPERCALÓRICA:

Permitidos

Não permitidos

BENEFÍCIOS DA DIETA HIPERCALÓRICA:

EVIDÊNCIAS CIENTÍFICAS



Contactos

Whatsapp - 93 437 25 24

Email - sofia.oliveira.nutri123@gmail.com



ESMTC

**Escola de Medicina
Tradicional Chinesa**