

SANTOS, Dayane da Silva. Alterações no metabolismo em dietas para o controle da obesidade. Bragança Paulista, SP: FESB, 2017. (IMPRESSO)

RESUMO

Com as transformações ocorridas nas últimas décadas devido às mudanças nos hábitos de vida da população, o mundo enfrenta grandes dificuldades com o aumento do sobrepeso e obesidade. Dislipidemias e doenças coronarianas. A elevada prevalência da obesidade e sobrepeso está fortemente ligada ao desenvolvimento industrial, inserção da figura feminina no mercado de trabalho, o crescimento da oferta de comidas rápidas ricas em gorduras e açúcar e a diminuição da atividade física. A obesidade e sobrepeso são importantes preocupações de saúde pública, seu tratamento está diretamente vinculado a mudanças no estilo de vida e hábitos alimentares. A perda de peso requer abordagem múltipla, com orientações dietéticas programadas individualmente. Dietas muito restritas podem levar a desistência do tratamento ou alterações metabólicas importantes para a saúde. O objetivo da pesquisa foi analisar o desenvolvimento da obesidade e eficácia das dietas restritivas no processo de emagrecimento. As principais características de quatro tipos de dietas restritivas para perda de peso e seus efeitos para o metabolismo humano. Através de uma revisão bibliográfica. Com as evidências encontradas, conclui-se que, as dietas Dukan, paleolítica, Dash e mediterrânea mostram resultados positivos quanto à perda de peso, porém quando sustentadas por longos períodos causam efeitos negativos ao metabolismo humano, como a acidose metabólica e disfunções renais.