

LIMA, Anderson Aparecido de. Análise comparativa entre diferentes dietas com baixa ingestão de carboidrato. Bragança Paulista, SP: FESB, 2017. (CD-ROM)

#### RESUMO

Este estudo trata das dietas com baixa ingestão de carboidratos, conhecidas popularmente como low carb, procurando reunir informações a respeito de suas características, benefícios e riscos. Embora tais dietas sejam criticadas por não adotarem alguns preceitos tradicionais da nutrição, são consideradas benéficas em alguns casos, não só para pessoas que desejam perder peso, como também como forma de tratamento de algumas doenças, especialmente a epilepsia e o diabetes tipo 2. Dessa forma, definiu-se como objetivo geral deste trabalho realizar um levantamento bibliográfico sobre as dietas *low carb*, analisando de forma comparativa a sua eficiência na redução do peso corporal, os benefícios que podem proporcionar e, também, os eventuais riscos para a saúde. Para tanto, foram apresentados dados referentes ao aumento da obesidade, fenômeno observado nas últimas décadas, e quanto às mudanças nos hábitos alimentares da população. Tratou-se também da crescente adesão da população às dietas da moda, considerando o impacto desse comportamento na qualidade nutricional da alimentação e das características das principais dietas *low carb* para, por fim, descrever os pontos positivos e negativos a respeito das dietas de baixa ingestão de carboidratos com base nas pesquisas realizadas sobre o tema. A metodologia utilizada na elaboração deste trabalho foi a pesquisa bibliográfica de natureza exploratória, de modo a possibilitar uma ampla revisão da literatura sobre o tema. Foram privilegiados artigos e estudos recentes, a fim de obter informações que pudessem contribuir para uma maior compreensão quanto ao entendimento dos especialistas na atualidade. A partir dessas informações, foi possível concluir que, embora as dietas low carb possam trazer benefícios na prevenção e tratamento das doenças já mencionadas, a literatura é unânime em afirmar que a redução e manutenção do peso corporal só será bem sucedida se o plano dietético for elaborado de forma individual, por um profissional nutricionista que promova, ao mesmo tempo, um processo de reeducação alimentar, de modo a, por meio de orientações e informações, modificar os hábitos alimentares do paciente, levando-o a fazer escolhas mais saudáveis e evitando, assim, o reganho de peso.