

Menos carboidratos, mais desvantagens

Famosas entre quem busca emagrecimento rápido, as dietas cetogênica e paleolítica têm baixo valor nutricional e resultam em maior emissão de carbono ao meio ambiente, mostra pesquisa americana que comparou os principais regimes alimentares

» PALOMA OLIVETO

Ruins para a saúde humana e pior ainda para o planeta. Esse é o veredito de um estudo publicado na *Revista Norte-americana de Nutrição Clínica* que avaliou o impacto nutricional e ambiental das dietas ceto e paleo. Muito populares nos últimos anos por prometerem um rápido emagrecimento e basicamente banirem o carboidrato do cardápio, elas são as maiores emissoras de carbono por calorias consumidas. Além disso, oferecem poucos nutrientes, diz o estudo da Universidade de Tulane, nos Estados Unidos

Os pesquisadores utilizaram dados de mais de 16 mil dietas de adultos norte-americanos, coletados pela Pesquisa Nacional de Saúde e Nutrição do Centro de Controle de Doenças (CDC). Com base no Índice Federal de Alimentação Saudável, os regimes alimentares individuais receberam pontuações. Além disso, os cientistas usaram uma calculadora de pegada de carbono, que estima os impactos da cadeia produtiva dos alimentos na emissão de gases de efeito estufa.

Em primeiro lugar no ranking das poluidoras e pouco nutritivas, está a dieta cetogênica que, segundo o principal autor do estudo, Diego Rose, prioriza grandes quantidades de gordura e baixas de carboidrato. Para cada 1 mil calorias consumidas, são emitidos 3kg de dióxido de carbono, o gás que mais contribui para o aquecimento global. Além disso, ela obteve a pontuação mais baixa em termos de qualidade geral da nutrição.

Também de baixa qualidade nutritiva é a dieta paleo, baseada no consumo de carnes, nozes e vegetais e na qual leguminosas e grãos são cortados. Esse regime alimentar resulta na emissão de 2,6kg de dióxido de carbono por 1 mil calorias ingeridas. “Todos os produtos de origem animal são mais impactantes do que os vegetais porque você precisa cultivar a ração e incluir todos os impactos dessas culturas para alimentar os animais”, explica Rose, professor e diretor do programa de nutrição da Escola de Saúde Pública e Medicina Tropical da Universidade. “Mas além disso, com animais ruminantes, há metano produzido por arroto.

Bruno Peres/CB/D.A Press. Brasil. Brasília - DF. Carne da churrascaria Pot.ncia do Sul.



Os regimes low carb têm como base carnes e vegetais, cuja produção gera mais pegadas de carbono e de escassez de água

» Risco maior de doenças

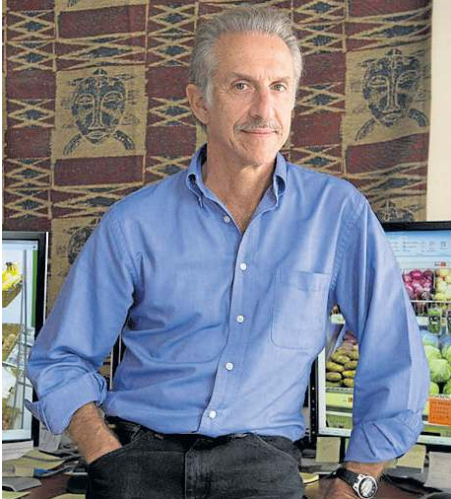
Um estudo publicado na revista *Fronteiras da Nutrição* sugere que a dieta cetogênica está associada a riscos a longo prazo, como doenças cardiovasculares, câncer, diabetes e Alzheimer. Para gestantes e pacientes renais, ela é ainda mais danosa. “Essa dieta é um desastre, que promove doenças. Excesso de carne vermelha, processada e de gordura saturada com restrição de vegetais, frutas, leguminosas e grãos integrais é uma receita para problemas de saúde”, afirmou, em nota, Lee Crosby, do Comitê de Médicos para a Medicina Responsável, uma ONG mundial. A pesquisa fez uma revisão de artigos sobre o tema, publicados desde 2016.

Eles são capazes de digerir gramineas, o que é ótimo se você pensar sobre isso, mas, por outro lado, a fermentação bacteriana no intestino está produzindo metano, que é 30 vezes mais impactante que o dióxido de carbono. Então, isso realmente coloca a carne em um patamar diferente.”

O nutricionista cita um estudo

de 2021, apoiado pela Organização das Nações Unidas (ONU), segundo o qual 34% das emissões de gases de efeito estufa vêm do setor alimentar, sendo que a maior parte dessa poluição está associada à produção dos alimentos. A carne bovina emite entre oito a 10 vezes mais que a de frango e mais de 20 vezes o cultivo de nozes e leguminosas.

Paula Burch-Celentano/Tulane University



Você não precisa se tornar vegetariano para gerar menos impacto. Se está comendo muita carne bovina, pode simplesmente reduzir a quantidade”

Diego Rose, da Universidade de Tulane e principal autor do estudo

De acordo com Rose, embora outros pesquisadores tenham examinado o impacto nutricional das dietas ceto e paleo, este é o primeiro estudo a medir as pegadas de carbono de cada um dos regimes alimentares mais populares no Ocidente. “Ninguém realmente havia comparado todas essas dietas — já que são escolhidas por

indivíduos em vez de prescritas por especialistas — entre si usando uma estrutura comum”.

Opções

A análise dos dados, que incluiu cerca de 6 mil alimentos diferentes, mostrou que a dieta pescetariana (baseada na ingestão de alimentos à base de

plantas, peixes e frutos do mar) tem a maior qualidade nutricional. Em seguida, nesse quesito, estão as vegetarianas e veganas. Esta última, que exclui produtos de origem animal, tem o menor impacto no clima: 0,7kg de dióxido de carbono por 1 mil calorias, menos de um quarto do verificado na cetogênica. A alimentação vegetariana e a pescatarianas ficaram em segundo e terceiro lugar, respectivamente.

Representada por 86% dos participantes do estudo, a dieta onívora teve pontuação mediana tanto na qualidade quanto na sustentabilidade. Segundo Rose, se um terço das pessoas que adotam esse regime alimentar comum se tornassem vegetarianos, em um único dia evitariam as emissões equivalentes às geradas por 340 milhões de veículos de passageiros.

A pegada de carbono pode ser menor mesmo quando não se abre mão de proteína animal, diz o nutricionista. A também popular dieta mediterrânea, que limita, embora não exclua totalmente, a carne vermelha é mais sustentável e nutritiva que a onívora. “Você não precisa se tornar vegetariano para gerar menos impacto. Se está comendo muita carne bovina, pode simplesmente reduzir a quantidade, e isso já causa um impacto positivo”, diz.

Segundo Martin Heller, pesquisador do Centro de Sistemas Sustentáveis da Escola de Meio Ambiente e Sustentabilidade da Universidade de Michigan, nos Estados Unidos, além do carbono, as dietas ricas em proteína animal, especialmente em carne vermelha, contribuem para a pegada de escassez de água. Esse conceito recente calcula o impacto hídrico da produção de alimentos.

Um estudo anterior de Heller constatou que regimes nos quais o consumo de carne é mais elevado têm uma pegada 4,7 maior, quando comparados àqueles concentrados em vegetais que precisam de pouca irrigação, como ervilha, couve e repolho. Assim como Rose, o cientista de Michigan diz que não é preciso eliminar a carne do cardápio. “Calcular as pegadas de carbono e de escassez de água na nossa dieta não significa que precisamos eliminar completamente a carne, mas que precisamos consumi-la com moderação.”

11 minutos de caminhada rápida evitam morte precoce

Setenta e cinco minutos por semana de atividade física moderada são suficientes para reduzir o risco de doenças cardiovasculares em 17% e de câncer em 7%, segundo um estudo publicado no *British Journal of Sports Medicine*. Essa quantidade de exercício é metade da recomendada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) e pode ser facilmente inserida na rotina de quem reclama da falta de tempo.

Os pesquisadores analisaram os resultados descritos em 196 artigos, incluindo mais de 30 milhões de participantes de 94 grandes coortes. Trata-se da maior avaliação, até agora, sobre a associação entre níveis de atividade física e risco de doenças cardíacas, câncer e mortalidade precoce. O estudo é da Universidade de Cambridge e da Universidade de Belfast, no Reino Unido.

23%

É a redução no risco de mortalidade prematura entre aquelas que praticam 75 minutos de atividade física moderada por semana

A pesquisa constatou que duas em cada três pessoas relataram níveis de atividade abaixo de 150 minutos por semana e menos de uma em 10 conseguiu mais de 300 minutos semanais. Porém, embora os benefícios para a saúde sejam proporcionais ao tempo dedicado, a metade do recomendado pela OMS reduziu em 23% o risco de mortalidade prematura. Isso equivale a caminhar vigorosamente 11 minutos por dia.

“Se você é alguém que acha a ideia de 150 minutos de atividade física de intensidade moderada por semana um pouco assustadora, nossas descobertas devem ser boas notícias”, disse, em nota, Soren Brage, um dos autores do estudo. “Fazer alguma atividade física é melhor do que não fazer nada. Esse também é um bom ponto de partida — se você achar que 75 minutos por semana é administrável, tente intensificá-lo gradualmente até a quantidade total recomendada.”

O exercício físico de intensidade moderada é aquele que aumenta a frequência cardíaca, fazendo com que o praticante respire mais rápido, embora ainda seja capaz de falar durante a atividade. Nessa categoria, incluem-se caminhada, dança, andar de bicicleta e jogar tênis. (PO)

Marcelo Ferreira/CB/D.A Press



O tempo é a metade da recomendação semanal da OMS: proteção para câncer e doença cardiovascular