

Profissionais de SAÚDE elegem melhores DIETAS

Painel de 58 especialistas indica os padrões alimentares que mais beneficiam a saúde em geral, com base em evidências científicas. Poucos itens de origem animal e abundância de vegetais e cereais integrais caracterizam as escolhas

» PALOMA OLIVETO

Um prato com pouca ou nenhuma proteína de origem animal, baixo teor de gordura saturada e rico em alimentos integrais, especialmente vegetais. Essa é a base dos três melhores padrões alimentares ocidentais, eleitos por 58 profissionais de saúde, incluindo médicos, nutricionistas e epidemiologistas. No tradicional ranking anual publicado pela *US News & World*, os primeiros lugares alinharam-se ao estilo à base de plantas — embora permitam o consumo de carne — e afastam-se de produtos ultraprocessados, como salgadinhos e refrigerantes.

Para escolher as tendências mais saudáveis da nutrição, os especialistas consultados levaram em consideração evidências científicas sobre os benefícios globais e também em relação a condições específicas, como doenças metabólicas e cardiovasculares. Também ponderaram sobre a facilidade de adesão a longo prazo, um quesito crítico para a adoção definitiva de um padrão alimentar.

As dietas mediterrânea, dash e flexitariana ocuparam os três primeiros lugares do ranking global, respectivamente. A segunda, porém, foi escolhida como a mais adequada para prevenção e tratamento de doenças cardiovasculares, pois a base desse regime é o combate à hipertensão arterial, principalmente por meio de alimentos com baixo teor de sódio. A última foi considerada pelos especialistas como a mais fácil de ser seguida, porque, como o nome sugere, dá maior flexibilidade na escolha dos itens do cardápio, embora também priorize aqueles com pouca gordura saturada.

Força

“A força da dieta mediterrânea não vem de opiniões ou tradição cultural apenas. Ela vem de algo raro em nutrição: ensaios clínicos robustos, com desfechos clínicos relevantes, como infarto, acidente vascular cerebral e mortalidade cardiovascular”, destaca o nutrólogo Sandro Ferraz, do Instituto Evolution, em São Paulo. Segundo o médico, estudos clássicos, como o Predimed, que teve mais de 7 mil participantes, demonstraram que pessoas em risco cardiovascular que adotaram esse padrão alimentar, caracterizado por consumo de azeite de oliva extravirgem, oleaginosas, peixes, vegetais, frutas, leguminosas e grãos integrais, foram beneficiadas com a redução de eventos, como ataque cardíaco, comparadas ao grupo controle.

Além disso, outros trabalhos de prevenção secundária — feitos com



Dieta mediterrânea é apontada como a melhor: o que as escolhidas têm em comum é o uso reduzido ou inexistente de carnes vermelhas

Três perguntas para

THYAGO NISHINO, nutricionista com pós-graduação em nutrição esportiva e em emagrecimento e metabolismo

Quais são as evidências científicas mais fortes que sustentam a escolha da dieta mediterrânea como a mais favorável à saúde?

Os principais dados vêm de grandes estudos observacionais e ensaios clínicos, como o estudo Predimed, que demonstrou redução significativa do risco cardiovascular, melhora do controle glicêmico, menor inflamação sistêmica e impacto positivo na saúde metabólica. A dieta mediterrânea se destaca pela combinação de alimentos em natureza, gorduras de boa qualidade, como o azeite de oliva, consumo regular de peixes, frutas,

vegetais, leguminosas e grãos integrais, além de menor ingestão de ultraprocessados. Esse padrão alimentar atua de forma integrada na prevenção de doenças crônicas, o que explica seus benefícios amplos e consistentes.

Apesar dos inúmeros estudos que apontam os benefícios das dietas baseadas em alimentos integrais e dos malefícios dos ultraprocessados, por que o consumo desses produtos ainda é alto?

pessoas que já haviam sofrido eventos cardíacos — mostraram redução de recorrência e melhora de sobrevida ao longo dos anos, enfatiza Ferraz. “Não se trata de uma dieta ‘da moda’ mas de um padrão alimentar sustentável e repetidamente associado a melhores desfechos de saúde.”

Em segundo lugar — e em primeiro para a saúde cardiovascular —, os especialistas optaram pela dieta dash (dietary approaches to stop



Esse consumo elevado está ligado a fatores como praticidade, preço, marketing agressivo da indústria, falta de educação alimentar e desigualdade de acesso a alimentos frescos. Para mudar esse cenário, é fundamental investir em políticas públicas, educação nutricional e orientação profissional acessível. Além disso, é preciso desmistificar a ideia de que comer bem é caro ou difícil, mostrando estratégias simples e viáveis para o dia a dia.

Os medicamentos GLP1, apontados na publicação da *US News & World Report* como tendência para 2026, realmente mudaram o tratamento da obesidade?

Sim, esses medicamentos representaram um avanço importante no tratamento da obesidade, especialmente por atuarem no controle do apetite, saciedade e comportamento alimentar. No entanto, eles não são uma solução isolada. O uso precisa estar associado a mudanças no estilo de vida, acompanhamento nutricional e avaliação médica criteriosa. Quando bem indicados, podem melhorar significativamente a saúde metabólica, mas não substituem uma alimentação adequada e sustentável a longo prazo.

Sódio

A endocrinologista Deborah Beanger, do Rio de Janeiro, esclarece

hypertension, ou abordagens dietéticas para parar a hipertensão, em tradução livre), desenvolvida por pesquisadores do Centro de Pesquisa Biomédica Pennington, nos Estados Unidos. O regime alimentar é semelhante ao mediterrâneo, com foco na redução da pressão arterial e do colesterol. O consumo de sódio é rigorosamente limitado.

“Por quase duas décadas, a dieta dash tem estado no topo ou perto do

topo dos rankings por suas medidas científicamente comprovadas para reduzir a pressão arterial, o risco de AVC e o risco de eventos cardiovasculares”, comentou, em nota, Catherine Champagne, professora de nutrição do Pennington Biomedical, que integra a equipe de pesquisadores responsável pelo desenvolvimento do plano alimentar. Ela destacou que, embora baixa em gordura saturada, colesterol e sódio, a dash é pouco

restritiva, pois não existem itens proibidos. “A dieta inclui produtos integrais, peixe, aves e nozes, enquanto reduz o consumo de carne vermelha magra, doces, açúcares adicionados e bebidas açucaradas em comparação com a dieta norte-americana típica.”

Sódio

Alta — plano estruturado e claro

Principais benefícios
Controle da hipertensão, proteção cardíaca

Perfil ideal
Pessoas com pressão alta ou risco cardiovascular

FLEXITARIANA

Objetivo principal
Alimentação baseada em plantas com flexibilidade

Base alimentar
Vegetais, leguminosas, grãos integrais

Proteínas animais
Permitidas, mas em menor frequência

que os benefícios da dieta são intensificados pela redução de sódio. “Resultados de estudos reforçam que intervenções dietéticas podem ser úteis como medicamentos anti-hipertensivos em pessoas com maior risco de pressão arterial alta, e devem ser uma opção de tratamento de primeira linha de rotina para esses indivíduos”, diz.

A médica também ressalta evidências científicas de que a dieta dash é eficaz na redução de colesterol no sangue. “O maior consumo de fibras, provenientes de vegetais e frutas, e a redução do consumo de gordura saturada explicam os benefícios desse efeito”, diz. “Temos fortes evidências de que colocar em prática esse tipo de padrão alimentar traz benefícios para pacientes com síndrome metabólica, incluindo obesidade, resistência à insulina e níveis alterados de colesterol e triglicídeos no sangue.”

Além de avaliarem os padrões alimentares, os especialistas apontaram algumas tendências nutricionais e de saúde em geral para 2026. O destaque foi a crescente utilização dos medicamentos chamados GLP-1 (agonistas do peptide-1 semelhante ao glucagon), que passaram a dominar o tratamento da obesidade. Para 52% dos especialistas consultados, a expansão no uso das “canetinhas emagrecedoras” representa a tendência mais significativa de 2026.

Originalmente utilizados para controle de diabetes tipo 2 e perda de peso, os GLP-1s — como Ozempic, Wegovy e Mounjaro — estão cada vez mais sendo estudados e aplicados em outras condições crônicas, incluindo saúde cardíaca, doença renal e apoio em tratamentos de dependência. Além disso, os especialistas destacaram que o impacto desses medicamentos já chegou à indústria alimentícia: empresas estão reformulando produtos com porções menores, mais proteína e menos açúcar para atender à demanda de usuários.

Para o médico nutrólogo Sandro Ferraz, de fato, os GLP-1 mudaram o tratamento da obesidade por promover perda de peso relevante, e devido à redução de eventos cardiovasculares. “É importante deixar claro que esses medicamentos não substituem alimentação, atividade física, sono e mudanças de estilo de vida”, alerta. “Eles funcionam como uma ferramenta poderosa para reduzir fome, melhorar controle metabólico e facilitar a adesão ao tratamento. O desafio, daqui para frente, será ampliar o acesso, garantir uso criterioso e integrar essas terapias a um plano de saúde completo e individualizado.”

Escolha a sua



O RANKING DAS DIETAS É ELABORADO POR UM PAINEL DE ESPECIALISTAS, INCLUINDO MÉDICOS, NUTRICIONISTAS E EPIDEMIOLOGISTAS, QUE AVALIAM PLANOS ALIMENTARES, CONSIDERANDO QUESTÕES COMO VALOR NUTRICIONAL E DIVERSIDADE DE NUTRIENTES, FACILIDADE DE ADESÃO A LONGO PRAZO, BENEFÍCIOS NA PREVENÇÃO DE DOENÇAS E EVIDÊNCIAS CIENTÍFICAS.

MEDITERRÂNEA

» Objetivo principal
Saúde geral e longevidade

» Base alimentar
Frutas, verduras, grãos integrais, azeite, oleaginosas

» Proteínas animais
Peixe (foto) e aves moderadas; pouca carne vermelha

» Gorduras
Prioriza gorduras boas (azeite, nozes)

» Sódio
Moderado

» Facilidade de adesão
Alta — estilo de vida sustentável

» Principais benefícios
Saúde cardiovascular, controle de peso, prevenção de diabetes

» Perfil ideal
Quem busca prevenção e equilíbrio a longo prazo

DASH

» Objetivo principal
Redução da pressão arterial

» Proteínas animais
Carnes magras e laticínios com baixo teor de gordura

» Base alimentar
Frutas, verduras, grãos integrais, laticínios magros

» Gorduras
Baixa em gordura saturada

» Sódio
Restrição importante de sal

» Facilidade de adesão

Alta — plano estruturado e claro

Principais benefícios
Controle da hipertensão, proteção cardíaca

Perfil ideal
Pessoas com pressão alta ou risco cardiovascular

FLEXITARIANA

Objetivo principal
Alimentação baseada em plantas com flexibilidade

Base alimentar
Vegetais, leguminosas, grãos integrais

Proteínas animais
Permitidas, mas em menor frequência

Gorduras
Preferência por gorduras vegetais

Sódio
Sem regra rígida, mas incentiva redução

Facilidade de adesão
Muito alta — menos restritiva

Principais benefícios
Flexibilidade, maior consumo de fibras e vegetais

Perfil ideal
Quem quer reduzir carne sem excluir totalmente

Fonte: U.S. News & World Report