

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 alinham-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 Evollution, 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

Jack Gavigan/Divulgação



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 in natura, 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?

Arquivo pessoal



Esse consumo elevado está ligado a fatores como praticidade, preço, marketing agressivo da indústria, falta de educação alimentar e desigualdade no acesso a alimentos frescos. Para mudar esse cenário, é fundamental investir em políticas públicas, educação nutricional desde a infância, rotulagem mais clara, incentivo à agricultura local 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 sustentável a longo prazo.

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 triglicérides 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 peptídeo-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 mudança 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 ADESAO 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

Pexels/Divulgação



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

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

» **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*