

Voltamos aos tempos das cavernas?

Movimento que associa o consumo de carne a desempenho, masculinidade e bem-estar também atrai mulheres, mas especialistas alertam para os riscos de uma alimentação tão restritiva

POR GIOVANNA KUNZ

Nas redes sociais, a carne deixou de ocupar apenas o espaço central do prato e passou a representar, para alguns grupos, um estilo de vida. Impulsionada por influenciadores que associam o consumo de alimentos de origem animal à força, disposição, composição corporal e até masculinidade, a dieta carnívora ganhou espaço entre homens que buscam mudanças físicas e metabólicas. O movimento, porém, não se restringe a eles. Mulheres também aderem à alimentação e relatam transformações no corpo e na relação com a comida.

Em sua versão mais rígida, a proposta é retirar praticamente todos os alimentos de origem vegetal e concentrar a alimentação em carnes, ovos e, dependendo da versão, outros produtos animais. Frutas, verduras, legumes, cereais, grãos e leguminosas ficam de fora. Além disso, a intenção é fazer o mínimo de refeições possíveis em um dia.

A médica Júlia Chagas, 41 anos, começou a estudar o modelo alimentar a partir de uma abordagem voltada à fisiologia do metabolismo. Antes de chegar à dieta carnívora, passou por uma alimentação cetogênica.

Desde 1º de junho de 2025, Júlia mantém uma alimentação essencialmente de origem animal. Segundo ela, a mudança trouxe resultados físicos e também alterações na rotina. “Eu costumo dizer que sou outra pessoa depois dessa mudança alimentar. Hoje, tenho o menor percentual de gordura corporal que já tive e, ao mesmo tempo, tive um crescimento muscular muito importante”, conta.



A médica Júlia Chagas é adepta da dieta carnívora

há 100 dias na dieta carnívora e tinha melhorado da depressão, da ansiedade, tinha perdido mais de 20 quilos, tinha melhorado muita coisa”, relata.

Depois, passou a estudar a proposta antes de experimentá-la. Desde novembro daquele ano, mantém o padrão alimentar. “Minha alimentação no dia a dia é basicamente nada no café da manhã, jejum. Quando eu como, são três ou cinco ovos. Vou treinar, depois eu faço uma ou duas refeições. O almoço e, se sentir fome, repito o que comi às 18h. Eu como 500 a 700 gramas de carne gordurosa, como picanha, carne moída gordurosa ou bife ancho”, conta.

Kraychete atribui à dieta uma perda de 20 quilos, melhora da pele, disposição e concentração. “Eu costumo falar que eu comecei a acordar pronto para a guerra”, destaca. A adaptação, segundo ele, foi acompanhada de sintomas passageiros, como diarreia. Para ele, a dieta também mudou a relação com ultraprocessados e reduziu a vontade de determinados

alimentos. “Eu me viciiei em me sentir bem”, destaca.

O que dizem

Apesar dos relatos, a dieta carnívora ainda não tem respaldo científico suficiente para ser considerada segura para toda a população. “A dieta carnívora é um padrão alimentar extremamente restritivo, caracterizado pelo consumo quase exclusivo de alimentos de origem animal e pela retirada praticamente completa dos alimentos de origem vegetal”, explica a nutricionista integrativa Rayanne Marques.

Segundo ela, o principal problema está na redução da variedade nutricional. “A principal preocupação nutricional é que a retirada de praticamente todos os alimentos vegetais reduz significativamente a variedade de nutrientes e compostos bioativos disponíveis na alimentação.”

A especialista destaca ainda a redução ou ausência de fibras, além de possíveis inadequações de vitamina C, vitamina E, folato, magnésio, cálcio e potássio. “A fibra é particularmente importante porque participa do funcionamento intestinal, da saciedade, do metabolismo da glicose e da saúde da microbiota intestinal”, destaca.

Rayanne também diferencia carnes frescas de processadas. “Mesmo dentro de uma dieta carnívora, existe uma diferença importante entre priorizar alimentos de origem animal in natura e basear a alimentação em carnes processadas”, diz. Para ela, bacon, linguiça, salsicha, salame e presunto devem ser limitados.

Ela também relata melhora na energia, na saciedade, no sono e na concentração. “Minha energia ficou muito mais estável ao longo do dia, minha saciedade aumentou muito e praticamente desapareceu aquela necessidade constante de consumir doces e carboidratos”, destaca. A adaptação, porém, teve dificuldades. Durante três meses, sentiu fadiga e redução na performance da academia, além da chamada “gripe cetogênica”. Para ela, a experiência mostrou que a estratégia precisa ser individualizada.

Dieta da selva

Entre os adeptos, existem diferentes interpretações sobre o que significa retirar alimentos da dieta. É o caso do influenciador digital José Roberto Brandini, 31, que diferencia sua alimentação da dieta carnívora tradicional. “A única diferença é que a dieta carnívora só come carne. A minha dieta, a da selva, come carne com fruta e mel e iogurte. É parecida, mas não é igual”, diz.

Segundo Brandini, sua alimentação prioriza carnes, ovos e frutas e exclui ultraprocessados, grãos e açúcar refinado. “Eu como carne, de preferência vermelha, gordurosa, com frutas de sobremesa. Também como ovo, carne de porco, de frango, etc. É uma dieta em que não ingiro ultraprocessados”, afirma.

Antonio Kraychete, 27, mentor e empresário, conheceu a dieta carnívora em fevereiro de 2023, depois de assistir a um vídeo sobre os benefícios do padrão alimentar. “No vídeo, um homem falava que estava