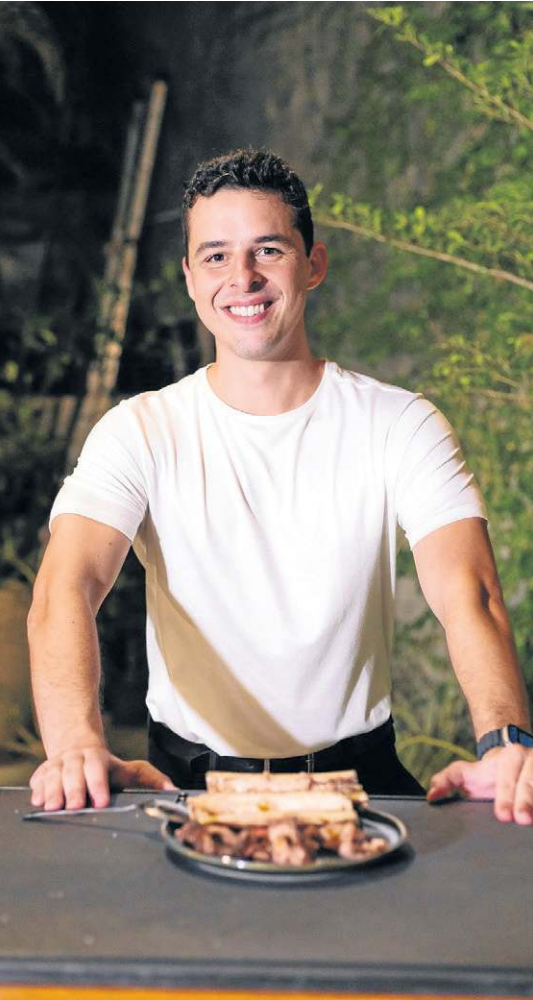




Antonio Kraychete faz conteúdos sobre a dieta carnívora na internet

A nutricionista Danielle Luz Gonçalves, coordenadora do curso de nutrição do Centro Universitário Uniceplac, também destaca que não existe uma definição única para a dieta. “A dieta carnívora é um padrão alimentar extremamente restritivo, no qual a alimentação é composta quase exclusivamente por alimentos de origem animal”, afirma.

As especialistas também diferenciam os possíveis efeitos de uma alimentação com poucos carboidratos da dieta carnívora propriamente dita. Segundo Rayanne, algumas pessoas podem apresentar perda de peso, maior saciedade e melhora de determinados marcadores metabólicos, mas isso não significa que eliminar todos os alimentos vegetais seja necessário. “A perda de peso pode ocorrer porque a alimentação passa a ter grande quantidade de proteínas e elimina uma série de alimentos muito calóricos e ultraprocessados, além de reduzir drasticamente os carboidratos”, afirma.

Danielle reforça que não existem comprovações científicas suficientes de que retirar todos os alimentos vegetais ofereça benefício adicional. “Isso é muito diferente de dizer que ‘a dieta carnívora trata diabetes’. Não existem ensaios clínicos robustos demonstrando que eliminar todos os vegetais ofereça um benefício adicional sobre simplesmente reduzir carboidratos refinados, melhorar a qualidade alimentar e produzir perda de peso”, enfatiza.

## Dieta para toda a vida?

Para os adeptos entrevistados, a resposta é positiva. Júlia pretende manter a alimentação como base pelo resto da vida. “Foi a estratégia alimentar com a qual eu, individualmente, obtive os melhores resultados em composição corporal, crescimento e densidade muscular, percentual de gordura, energia, saciedade, funcionamento intestinal, sono, clareza mental e qualidade de vida”, justifica.

Brandini, por sua vez, acredita que, socialmente, viver apenas da dieta carnívora para sempre é muito difícil e defende a flexibilidade de seu modelo. Já Kraychete afirma que pretende continuar. “Três anos já é longo prazo, porque eu me sinto superbem, super-humano, então não quero parar”, diz.

Para as especialistas, entretanto, a manutenção por períodos prolongados exige cautela. Pessoas com doenças crônicas, alterações importantes do colesterol, doenças renais ou hepáticas e determinadas condições clínicas devem buscar avaliação profissional antes de adotar uma alimentação tão restritiva. Gestantes, lactantes, crianças e adolescentes também exigem atenção especial.

# EspectáculoTeatral

Formativo

INGRESSOS NO SYMPLA

**Palco do Juri**

DRAMATURGO  
SIMILIÃO AURÉLIO

CIA MARIE PADILLE  
COREÓGRAFA PAULA NOBREGA

UM DIA INTEIRO DE ESTRATÉGIA, CONHECIMENTO, EMOÇÃO E EXPERIÊNCIA, CONDUZIDO POR GRANDES NOMES DO DIREITO, EM UM ESPETÁCULO TEATRAL FORMATIVO QUE LEVA O TRIBUNAL DO JÚRI PARA ALÉM DA TEORIA.

INGRESSOS LIMITADOS. GARANTA O SEU ANTES QUE SE ESGOTEM.

28 DE AGOSTO - DAS 9H ÀS 19H

TEATRO NACIONAL CLÁUDIO SANTORO

REALIZAÇÃO

PRESERVA

APOIO

PATROCÍNIO