

BENEFÍCIO extra para o FÍGADO

Um regime alimentar com baixo teor de carboidrato e alta ingestão de gordura melhorou os marcadores metabólicos hepáticos em pacientes com obesidade. Especialistas alertam que alterações na dieta devem ser personalizadas

» PALOMA OLIVETO

Quando indicada, qualquer perda de peso melhora a saúde metabólica, mas a composição alimentar utilizada durante o processo pode intensificar os benefícios, diz um estudo publicado na revista *Cell Metabolism*. Os autores compararam três estratégias — dieta cetogênica, plant-forward (baseada principalmente em vegetais) e mediterrânea — e constataram que, após uma perda de aproximadamente 10% do peso corporal, os adeptos da primeira tiveram os maiores ganhos em indicadores de saúde, especialmente os relacionados ao fígado.

Liderada pela Universidade de Washington em St. Louis, Missouri, a pesquisa foi realizada com 42 pacientes com obesidade, pré-diabetes e esteatose hepática — acúmulo de gordura no fígado. Os participantes foram distribuídos entre três grupos dietéticos. Aqueles no padrão alimentar cetogênico consumiram muito pouco carboidrato (apenas 4% das calorias totais) e muita gordura (73%). Entre os insetos no regime plant-forward, 70% da ingestão calórica foi proveniente dos carboidratos e 15% das gorduras. Por fim, na dieta mediterrânea, esses percentuais foram, respectivamente, de 50% e 30%.

Após cinco meses de acompanhamento, os participantes perderam, em média, 10% do peso corporal. Além disso, nas três estratégias, a sensibilidade à insulina no músculo aumentou, sem diferença significativa entre elas. No fígado, porém, a melhora foi de duas a três vezes maior no grupo da dieta cetogênica. Nesses pacientes, também houve uma redução mais expressiva dos triglicerídeos associados ao metabolismo hepático (67%, contra 45% observado nos regimes mediterrâneo e plant-forward).

Energia

“O que chama atenção nesse estudo é que, mesmo com uma perda de peso semelhante, a dieta muito baixa em carboidratos produziu efeitos metabólicos mais intensos, principalmente no fígado”, acredita Cynara Oliveira, supervisora de nutrição do Hospital Santa Lúcia (HSL), em Brasília. “A grande redução dos carboidratos diminuiu os níveis de glicose e insulina

e aumentou o glucagon (hormônio produzido pelo pâncreas que eleva os níveis de açúcar no sangue), favorecendo a utilização da gordura como fonte de energia e reduzindo a produção e o acúmulo de gordura no fígado”, explica.

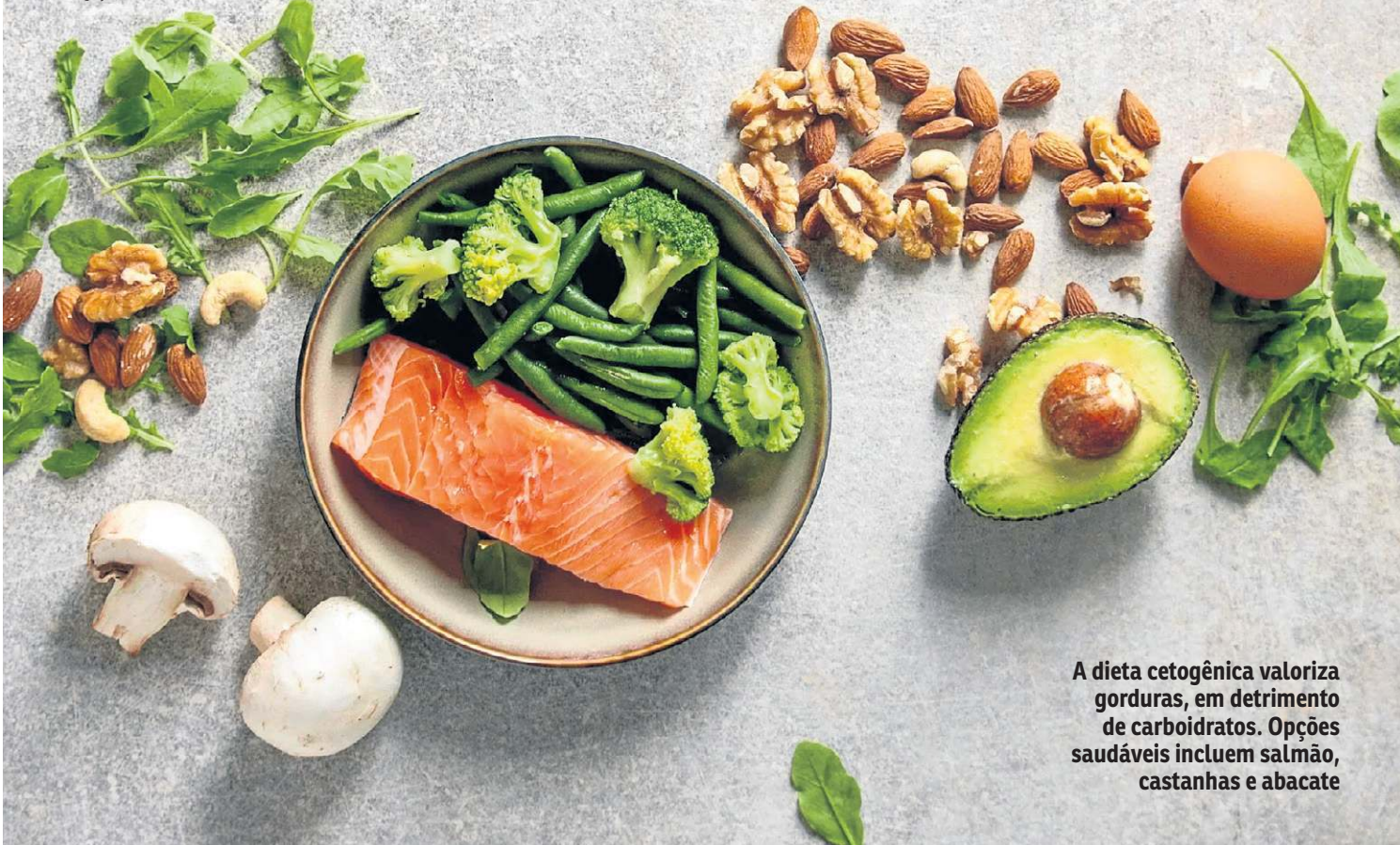
Segundo a especialista, na prática, o resultado mostra que não é apenas o número na balança que importa, mas a alimentação estruturada. “Para pessoas com obesidade, pré-diabetes ou gordura no fígado, os resultados são promissores, porque o grupo cetogênico apresentou maior melhora na sensibilidade à insulina do fígado e maior redução da gordura hepática”, diz. Mas Cynara Oliveira faz um alerta: “A dieta cetogênica não é, obrigatoriamente, a melhor opção para todas as pessoas. A estratégia pode ter indicação em determinados contextos, mas precisa ser individualizada e acompanhada por um profissional. Não devemos concluir que quanto menos carboidrato e quanto mais gordura, melhor.”

A dieta avaliada pelos pesquisadores não corresponde simplesmente a uma alimentação com menos pão, massas ou açúcar. Para uma ingestão diária de 2 mil calorias, foram utilizados aproximadamente 20g de carboidratos, um nível considerado baixíssimo, enquanto 164g vinham de gorduras totais. “A proporção de gordura saturada utilizada, de 23% das calorias, equivale a aproximadamente 52g em uma dieta de 2 mil calorias e é extremamente elevada”, observa Daniela Medeiros, professora de Nutrição do Ceub. “A American Heart Association recomenda limitar a gordura saturada a menos de 6% das calorias, priorizando a substituição por gorduras insaturadas, como as presentes no azeite, no abacate e nas castanhas”, diz.

Controle

Além disso, a nutricionista lembra que o estudo foi realizado em ambiente controlado, sob supervisão de uma equipe de saúde multidisciplinar. Daniela Medeiros insiste na necessidade de personalização da estratégia alimentar. “Uma dieta muito baixa em carboidratos pode ser considerada para algumas pessoas e ser

VitaOn/Divulgação



A dieta cetogênica valoriza gorduras, em detrimento de carboidratos. Opções saudáveis incluem salmão, castanhas e abacate

Três perguntas para

MURILLO MONTEIRO, médico nutrólogo do Instituto Mutare (SP)

O que pode explicar os maiores benefícios hepáticos no grupo da dieta cetogênica?

Com uma restrição muito intensa de carboidratos, ocorre uma redução importante da glicose e principalmente da insulina circulante. Isso reduz a lipogênese de novo, ou seja, a produção de gordura pelo próprio fígado, e favorece maior utilização de gordura como fonte de energia. Também houve uma melhora das três vezes maior da sensibilidade hepática à insulina. Para pessoas com obesidade, pré-diabetes ou esteatose hepática, isso é relevante porque essas

condições estão intimamente relacionadas à resistência à insulina e à disfunção metabólica. Isso, porém, não significa que todas as pessoas com essas condições devam seguir uma dieta cetogênica.

É seguro manter uma alimentação tão baixa em carboidratos e tão rica em gordura saturada por períodos prolongados?

É importante separar o que o estudo demonstrou do que ainda não sabemos. Durante o período estudado, de aproximadamente cinco meses, não foram observados

Arquivo pessoal



eventos adversos graves. Por outro lado, não podemos extrapolar esses resultados e afirmar que uma alimentação com esse teor de gordura saturada seja segura por muitos anos. Foi um estudo relativamente curto, com uma amostra

pequena e em condições bastante controladas. Os próprios autores reconhecem essas limitações. Além disso, uma dieta com baixo teor de carboidratos não precisa necessariamente ser rica em gordura saturada. Podemos priorizar fontes de gorduras insaturadas, como azeite, abacate, castanhas, e peixes.

Nos três grupos, houve redução de massa magra. Quais os cuidados para evitar essa perda?

Esse é um ponto fundamental: emagrecer não significa apenas perder peso, mas principalmente perder gordura preservando o máximo possível de massa muscular. Para minimizar essa perda, três pilares são especialmente importantes: ingestão adequada de proteínas, treinamento de força e um déficit calórico planejado, evitando restrições excessivamente agressivas. Não deveríamos avaliar o sucesso de um tratamento para obesidade olhando apenas para a balança. A qualidade do peso perdido importa tanto quanto a quantidade de quilos eliminados. **(PO)**

MENTE

Traumas podem estar associados a desfechos cardiovasculares

Condições de saúde mental desencadeadas por traumas, como abuso de substâncias, depressão e ansiedade, podem contribuir para um risco maior de problemas cardiovasculares futuros, como infarto não letal, acidente vascular cerebral ou morte cardiovascular. O alerta é de um estudo com dados de saúde de 219.866 adultos moradores da Dinamarca, publicado no *Journal of the American Heart Association*.

“Eventos traumáticos são experiências comuns e podem incluir incêndios ou explosões graves, agressões físicas, acidentes de transporte, suicídio ou morte de um ente querido e doenças ou lesões médicas graves”, exemplifica a autora principal do estudo, Jennifer A. Sumner, Ph.D., professora associada do Departamento de Psicologia da Universidade da Califórnia,

Los Angeles. Para avaliar o impacto dessas ocorrências na saúde mental e cardiovascular, os pesquisadores examinaram registros nacionais da Dinamarca, entre 1995 e 2019.

O objetivo era descobrir quais condições de saúde mental após a exposição ao trauma eram os indicadores mais fortes de desfechos cardiovasculares subsequentes, incluindo procedimentos para restaurar o fluxo sanguíneo, infarto, acidente vascular cerebral e morte cardiovascular. O aprendizado de máquina foi usado para identificar os 15 transtornos mentais mais importantes como preditores dos impactos no coração e no cérebro.

Álcool

A análise constatou que o abuso de álcool foi o fator de risco mais importante para a saúde

RawPixel/Divulgação



O abuso de álcool foi o principal fator psiquiátrico preditivo de doenças cardiovasculares graves

mental associado a doenças cardíacas ou cerebrais graves, tanto em homens quanto em mulheres. Transtornos de humor, como a depressão, foram fortes indicadores de problemas psiquiátricos pós-traumáticos relacionados a desfechos cardiovasculares.

Outras condições psicológicas que podem surgir após a exposição a um trauma e que foram associadas a um risco maior de problemas cardíacos e cerebrais no futuro incluem o TEPT, distúrbios mentais causados por problemas cerebrais ou físicos, confusão não induzida por substâncias, transtornos de personalidade, de ansiedade e bipolar, e esquizofrenia.

Os autores ficaram surpresos ao descobrir que o abuso de álcool era o principal fator psiquiátrico preditivo de doenças cardíacas e cerebrais graves, tanto em homens

quanto em mulheres. “Após uma experiência de vida traumática, os indivíduos podem recorrer ao álcool para lidar com a situação e ajudar a gerir as suas emoções”, disse Sumner. “Com o tempo, este novo comportamento pode evoluir para abuso de álcool, aumentando assim o risco de doenças cardíacas ou cerebrais graves.”

Segundo a pesquisadora, o estudo é único porque abrange uma ampla gama de experiências traumáticas e considera uma variedade de condições de saúde mental que podem surgir após eventos como potenciais preditores de doenças cardiovasculares. “Em última análise, reconhecer e tratar uma variedade de condições psiquiátricas resultantes de traumas é importante e pode ter efeitos positivos na saúde mental e cardiovascular a longo prazo.”