



Imagem de jump no Magnific

Sem comer menos

Dieta vegana de baixa gordura ajudou adultos com sobrepeso a emagrecer em 16 semanas. A perda de peso veio sem a necessidade de contar calorias ou reduzir as porções. A conclusão é de um estudo publicado na revista *Jama Network Open*

» ISABELLA ALMEIDA

Uma dieta vegana com baixo teor de gordura pode favorecer a perda de peso mesmo sem a necessidade de contar calorias ou reduzir drasticamente o tamanho das porções. A conclusão é de um estudo publicado na revista *Jama Network Open*, que avaliou os efeitos da alimentação em adultos com sobrepeso durante 16 semanas.

Para o estudo, os participantes foram divididos em dois grupos: um deles passou a seguir uma dieta vegana com baixo teor de gordura, baseada principalmente em frutas, vegetais, grãos e leguminosas, enquanto o outro não realizou mudanças na alimentação. Nenhum voluntário recebeu orientação para restringir a quantidade de calorias consumidas.

Ao final do período de acompanhamento, os pesquisadores observaram que aqueles que seguiram a dieta vegana passaram a consumir menos calorias. A redução foi de aproximadamente 357 quilocalorias por dia em comparação com o início do estudo.

A principal mudança ocorreu na densidade energética da alimentação, um indicador que representa a quantidade de calorias presente em cada grama de alimento. Enquanto esse índice permaneceu praticamente estável no grupo de controle, caiu cerca de 30% entre os participantes que adotaram a dieta vegana.

Os pesquisadores também identificaram uma associação entre a redução da densidade energética e a perda de peso.

Box título

Determinantes da saciedade

“Esse estudo traz um dado interessante do ponto de vista fisiológico, a densidade energética dos alimentos, ou seja, quantas calorias existem em cada grama do que comemos, é, de fato, um dos principais determinantes da saciedade e da ingestão calórica total, e isso já é bem documentado na literatura científica. O achado de que uma dieta rica em vegetais, leguminosas e fibras reduz naturalmente essa densidade, permitindo comer



Arquivo editado

porções generosas com menos calorias, reforça um princípio bem utilizado na prática clínica. É importante, porém, contextualizar, trata-se de

uma reanálise de um ensaio de curto prazo, de dezesseis semanas, e o mecanismo descrito não é exclusividade da dieta vegana, outros padrões alimentares baseados em vegetais, como a dieta mediterrânea, produzem efeito semelhante. Na prática, o que realmente sustenta a perda de peso a longo prazo não é a exclusão de um grupo alimentar específico, mas sim priorizar alimentos in natura, ricos em água e fibras, dentro de um padrão alimentar equilibrado e sustentável para cada pessoa.”

Thays Pomini, nutricionista em São Paulo

Quanto maior foi a queda na quantidade de calorias por grama de alimento, maior tende a ter sido a redução do peso corporal.

Segundo Hana Kahleova, médica e principal autora do estudo, os resultados ajudam a explicar como uma alimentação baseada em vegetais pode favorecer a perda de peso sem exigir que as pessoas reduzam conscientemente a quantidade de comida.

A explicação está, em parte, na composição dos alimentos. Na dieta avaliada, produtos de origem animal, como carnes, laticínios e ovos, foram retirados, enquanto aumentou o consumo de alimentos vegetais, especialmente vegetais e

leguminosas. Por apresentarem, em geral, maior quantidade de água e fibras e menos calorias por grama, permitem a ingestão de porções volumosas.

“Não se trata de força de vontade ou porções menores. Trata-se de escolher alimentos que naturalmente oferecem menos calorias em cada mordida”, afirmou Kahleova.

Qualidade no prato

Segundo Mariane Alves, nutricionista do Rio de Janeiro, o estudo reforça algo que ela sempre explica aos seus pacientes. “Para emagrecer, não basta pensar em quantidade,

é preciso olhar para a qualidade do que está no prato. Alimentos como frutas, verduras, legumes, grãos integrais e leguminosas têm baixa densidade energética, ou seja, ocupam mais espaço, são ricos em fibras e água e promovem saciedade por mais tempo.” E ela acrescentou: “O resultado é que a pessoa consegue comer bem, sem aquela sensação de privação, e, naturalmente, reduz o consumo de calorias.”

A densidade energética é estudada há anos como um possível fator determinante da quantidade de alimentos consumida. Trabalhos anteriores indicaram que refeições com menor concentração de calorias

podem aumentar a sensação de saciedade e contribuir para uma menor ingestão energética ao longo do dia.

A lógica é simples, alimentos com muita água e fibras ocupam mais espaço no prato e no estômago, mas fornecem menos calorias na mesma quantidade de peso. Dessa forma, uma pessoa pode consumir uma porção aparentemente grande.

“Quando os alimentos que você consome têm baixa densidade energética, os sinais naturais de apetite do seu corpo trabalham a seu favor. Você come até se sentir satisfeito e, simplesmente, acaba ingerindo menos calorias”, disse Kahleova.

Thyago Nishino, nutricionista em São Paulo, frisa que não é somente a alimentação vegana que é eficaz para o emagrecimento. “O princípio da baixa densidade energética pode ser aplicado também em dietas onívoras bem planejadas, desde que haja equilíbrio, boa distribuição das comidas e adequação às necessidades individuais. O mais importante é construir um padrão sustentável, que favoreça a adesão a longo prazo e promova saúde, não apenas perda de peso temporária.

Para os pesquisadores, os resultados podem ter implicações para estratégias de controle de peso. Em vez de concentrar as orientações exclusivamente na contagem de calorias ou na redução do tamanho das porções, uma alternativa seria estimular o consumo de alimentos com menor densidade energética, particularmente aqueles ricos em água e fibras

Cuidando do envelhecimento

Adotar uma dieta vegana por apenas um mês pode reprogramar o corpo no nível molecular, reduzir inflamação e frear marcadores de envelhecimento biológico. É o que mostra um ensaio clínico realizado por pesquisadores das universidades da Califórnia em San Diego, nos Estados Unidos, e de Freiburg, na Alemanha. O trabalho foi publicado na revista científica *MedComm*.

No estudo, 48 adultos saudáveis seguiram a mesma alimentação por uma semana e depois foram divididos em dois grupos. Um passou a fazer dieta vegana; o outro comeu refeições ricas em carne. Os dois padrões tinham a mesma quantidade de calorias, para que o efeito observado não fosse confundido com perda de peso.

Os cientistas analisaram mais de 800 mil pontos de metilação do DNA no sangue dos participantes — um mecanismo epigenético que funciona como um interruptor que liga ou desliga genes sem mudar o código genético.

Em apenas quatro semanas de pesquisa, o grupo vegano apresentou um padrão diferente. Os dados apontaram para um sistema imunológico menos inflamado, com queda na proporção de neutrófilos — células que alimentam a inflamação — e

aumento de células T CD4, que ajudam a regular a defesa do organismo. As estimativas feitas a partir do DNA coincidiram com as contagens reais das estruturas no sangue coletado no estudo.

“Nossos genes não são nosso destino. O epigenoma respondeu de forma mensurável em apenas quatro semanas, mostrando que nossa biologia é muito mais dinâmica do que costumamos supor”, afirmou Jerome Mertens, neurocientista da UC San Diego e coautor senior do trabalho.

Outras mudanças também chamaram atenção. No grupo vegano, genes ligados a vias de crescimento celular e a alguns tipos de câncer ficaram mais metilados, o que tende a reduzir sua atividade. Houve ainda sinais de menor atividade em vias do metabolismo de gorduras e maior movimentação nos mecanismos ligados à insulina, ao reparo do DNA e à resposta ao estresse celular.

Idade biológica

O resultado mais surpreendente veio dos relógios epigenéticos, algoritmos que estimam a idade biológica a partir da metilação do DNA. Dois focados em prever risco de doenças indicaram desaceleração do envelhecimento biológico entre os

veganos durante o mês do estudo.

Os autores ponderam que o estudo é pequeno e curto, e que as alterações encontradas, embora consistentes, foram modestas e espalhadas pelo genoma. Ainda não é possível dizer que a dieta vegana previne câncer ou reverte o envelhecimento, mas o trabalho traz uma prova concreta de que a composição do prato, e não só as calorias, pode influenciar rapidamente processos ligados à saúde a longo prazo. “O próximo passo é entender se essas alterações persistem e se traduzem em benefícios reais”, disse Max Storz, da Universidade de Freiburg.

Thyago Nishino, nutricionista em São Paulo, explica que, ao retirar todos os alimentos de origem animal, é importante não pensar apenas no que está sendo excluído, mas, principalmente, no que vai entrar no lugar. “Uma alimentação vegana bem planejada pode ser nutricionalmente adequada, mas exige atenção especial a questões como vitamina B12, ferro, cálcio, zinco, iodo, vitamina D, ômega-3 e proteínas. Também é importante variar bastante as fontes vegetais, incluindo leguminosas, cereais, oleaginosas, sementes, frutas, verduras e legumes.”

“Sobre ter vantagens em relação a

Imagem de rawpixel.com no Magnific



Dieta vegana bem planejada: maior consumo de fibras, verduras e legumes

uma alimentação com produtos de origem animal, não considero correto dizer que uma é universalmente melhor. Uma dieta vegana bem planejada pode favorecer maior consumo de fibras, frutas, verduras, legumes e alguns compostos bioativos, mas isso depende muito da

qualidade da alimentação. Ser vegano não significa automaticamente comer de forma saudável. É possível ter uma dieta vegana baseada em ultraprocessados, assim como é possível ter uma alimentação onívora bastante equilibrada”, completou Nishino. (IA)