

# Para perder peso, é melhor cortar gordura do que carboidrato, diz pesquisa

James Gallagher  
Editor de Saúde da BBC News



Estudo foi conduzido com obesos nos Estados Unidos; conclusão contradiz teoria popular entre adeptos de dietas.

Para perder peso, é melhor cortar gorduras do que carboidratos de sua dieta. Pelo menos é o que afirma uma pesquisa recém-publicada.

O estudo acompanhou um grupo de pessoas com dietas controladas ao monitorar refeições, atividade física e respiração de cada uma delas.

Ambas as dietas, analisadas pelo National Institutes of Health, no Estado americano de Maryland, nos Estados Unidos, levaram à perda de peso quando as calorias foram reduzidas, mas as pessoas emagreceram mais quando diminuíram a ingestão de gordura.

Os especialistas constataram, assim, que uma dieta pobre em gordura é a melhor alternativa para quem quer se livrar dos 'quilinhos extras'.

A conclusão contradiz o argumento de que a restrição de carboidratos seria a melhor maneira de emagrecer, já que alteraria o metabolismo do corpo.

## **'Processo químico'**

"Quando você corta a ingestão de carboidrato, você realmente perde gordura, mas não tanto quando você para de comer gordura", diz o responsável pela pesquisa, Kevin Hall, do National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases, nos Estados Unidos.

No estudo, 19 pessoas obesas seguiram uma dieta de 2,7 mil calorias por dia.

Em seguida, durante um período de duas semanas eles tentaram dietas que cortaram a ingestão calórica em um terço, ora reduzindo carboidratos ora gordura.

A equipe analisou a quantidade de oxigênio e dióxido de carbono sendo expelido pelos participantes bem como a quantidade de nitrogênio na urina deles. O objetivo era calcular precisamente os processos químicos dentro do corpo.

Os resultados publicados na revista científica Cell Metabolism mostraram que seis dias depois do início da dieta, aqueles que reduziram a ingestão de gordura perderam em média 463 gramas de gordura ? 80% a mais do que aqueles que só cortaram carboidratos, cuja perda média foi de 245 gramas.

Hall disse que não havia motivo "metabólico" para optar por uma dieta com baixo nível de carboidratos.

### **'Dietas à risca'**

Estudo acompanhou 19 pessoas obesas.

No entanto, estudos sugerem que no mundo real, onde as dietas são menos rigidamente controladas, as pessoas podem vir a perder mais peso ao reduzir carboidratos.

"Se for mais fácil seguir uma dieta do que a outra, e idealmente de forma permanente, então é melhor que você escolha a dieta com a qual melhor se adapte", afirmou Hall.

"Mas se a dieta com baixa ingestão de gordura for melhor para você, isso não será uma desvantagem metabólica", acrescentou.

Susan Roberts e Sai Das, médicas da Universidade de Tufts, em Boston, no Estado americano de Massachusetts, afirmaram que o debate sobre as dietas era fonte de "intensa controvérsia".

Elas afirmaram que o estudo "desmascarou" a teoria de que dietas com baixo nível de carboidrato são melhores, mas o impacto disso a longo prazo ainda "não era sabido".

"A mensagem mais importante agora é provavelmente de que alguns carboidratos são bons, especialmente os de baixo índice glicêmico e integrais".

Segundo Susan Jebb, professora de Saúde Nutricional da Universidade de Oxford, "os pesquisadores concluíram acertadamente que a melhor dieta para a perda de peso é a dieta com a qual o paciente melhor se adapta".

"Todas as dietas funcionam se você conseguir se ater a uma dieta que corte calorias, independentemente de gordura ou carboidrato", afirmou ela.

"Seguir à risca uma dieta não é tarefa fácil, especialmente dado o tempo que demora para perder peso", acrescentou.

Leia mais em: <http://zip.net/bgrQhf>

[http://noticias.bol.uol.com.br/ultimas-noticias/ciencia/2015/08/14/para-perder-peso-e-melhor-cortar-gordura-do-que-carboidrato-diz-pesquisa.htm?utm\\_source=taboola&utm\\_medium=referra](http://noticias.bol.uol.com.br/ultimas-noticias/ciencia/2015/08/14/para-perder-peso-e-melhor-cortar-gordura-do-que-carboidrato-diz-pesquisa.htm?utm_source=taboola&utm_medium=referra)

31 Janeiro de 2016

Mkmouse