



CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA – UnICEUB
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO E SAÚDE
CURSO DE NUTRIÇÃO

***ESTRATÉGIAS NUTRICIONAIS UTILIZADAS EM BUSCA DO
EMAGRECIMENTO: UMA REVISÃO DA LITERATURA***

Gustavo Paiva Malafaia Vicente
Orientadora Ma. Daniela de Araújo Medeiros Dias

BRASÍLIA
2019

INTRODUÇÃO

O excesso de peso é prevalente e incidente em todo o mundo, inclusive nos países menos desenvolvidos. Segundo a Organização Mundial da Saúde dados recentes relatam que mais de 1 bilhão de adultos estão acima do peso e pelo menos 300 milhões são clinicamente obesos. No Brasil, altas prevalências de jovens e adultos sofrem de excesso de peso, e devido aos padrões de magreza impostos pela sociedade atual, fazem com que estes busquem reduzir o seu peso corporal (OMS, 2015).

A prevalência de distorção da imagem corporal pode chegar a 73% entre homens e mulheres adultos (SHIRAISHI, SOUSA, 2005). Estudos mostram que diante de insatisfação da imagem corporal grande parte dos jovens adultos utiliza alguma estratégia para perder peso. Com vistas a esta tendência, muitas revistas não científicas, sites e blogs têm tornado disponíveis vários tipos de estratégias nutricionais com objetivo de emagrecimento em curto intervalo de tempo (ALVES, 2002).

Os praticantes de esportes estão mais suscetíveis a informações sobre alimentação. Estudos científicos atuais evidenciam que são explícitas as formas de busca pelo corpo perfeito em ambientes esportivos. Nesse contexto, cresce a procura por estratégias nutricionais para auxiliar nos resultados desejados, como alimentações especiais e/ou dietas que forneçam resultados rápidos. Todavia, as informações obtidas nem sempre são de fontes fidedignas, tampouco individualizadas e balanceadas do ponto de vista nutricional, podendo gerar um desequilíbrio de nutrientes (NOGUEIRA et al.,2016).

Entre às estratégias utilizadas para perder peso, alguns estudos, revelam que a maioria dos indivíduos fazem dieta ou modificam seus hábitos alimentares para perder peso, seguido da prática de exercício físico, principalmente musculação, pois buscam atingir um corpo desejável esteticamente (CORTEZ, 2011). Outra estratégia bastante utilizada pelos jovens para perder peso é o uso de esteroides anabolizantes ou medicamentos, assim como uso de suplementos e fórmulas para emagrecer (BRAY et al. 1998). Embora o controle do peso seja uma preocupação comum entre os adultos, alguns deles ainda utilizam estratégias não recomendadas e sem um acompanhamento de um profissional qualificado, para perder peso, como o uso de medicamentos e suplementos. As estratégias utilizadas para perder peso

são muitas vezes inadequadas por causa do desejo de perder peso rapidamente e a falta de conhecimento do melhor método (MOKDAD, FORD,2001).

Dessa forma, o nutricionista é elemento fundamental para a obtenção dos resultados esperados pelos praticantes de exercícios físicos priorizando a saúde, principalmente praticantes de esportes, que devem ser informados de que o consumo de uma dieta variada, com alimentos densos em nutrientes, promove o equilíbrio adequado entre todos os nutrientes, e de que esses alimentos têm um efeito potencialmente benéfico sobre a saúde quando consumidos regularmente e em níveis eficientes, como parte de uma dieta variada (FONTES; NAVARRO, 2010). Diante do exposto, o trabalho buscou por meio de uma revisão da literatura avaliar o conteúdo das estratégias nutricionais orientadas utilizadas para obter o emagrecimento.

METODOLOGIA

Desenho do estudo

O presente estudo foi realizado por meio de uma revisão de literatura que avaliou o impacto de estratégias nutricionais no estado nutricional de pacientes e seus efeitos no emagrecimento, mediante consulta à base de dados PubMed. Na busca nos bancos de dados foram utilizadas as terminologias cadastradas nos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) criados pela Biblioteca Virtual em Saúde, desenvolvido a partir do *Medical Subject Headings* (MeSH) da U.S. *National Library of Medicine*, que permite o uso da terminologia comum em português e inglês.

Foram analisados arquivos como artigos experimentais, livros e publicações oficiais de Organizações de Saúde Internacionais no período de 2014 a 2019. Foram selecionados trabalhos na língua inglesa sendo *nutritional strategies and weight loss*.

Sendo ainda utilizados os operadores “AND” e “OR” associando os descritores em buscas avançadas nas bases de dados mencionadas. O período da coleta foi realizado entre os anos de 2014 a 2019, sendo selecionados somente artigos originais e estudos em humanos. Os critério de exclusão ocorreu quando o assunto não correspondeu à temática do trabalho. Após a leitura do resumo dos artigos foram eliminados aqueles não atendiam os critérios de inclusão.

Análise de dados

A análise de dados foi iniciada com a leitura dos títulos. Em seguida foi realizada a leitura dos resumos e ao final a leitura dos artigos na íntegra. Após a leitura dos títulos e resumos dos artigos foram excluídos aqueles que não contemplavam o tema.

Inicialmente, foram identificados 625 artigos por meio de palavras-chave, dos quais 123 foram excluídos por não serem estudos em humanos. Foram excluídos 358 artigos por não estarem de acordo com o critério de inclusão: ano de publicação entre 2014 e 2019. Em seguida, foram excluídos aqueles estudos que não eram experimentais, sendo excluídos 129 artigos. Após análise do título e resumo, foram excluídos 600 trabalhos por não estarem adequados ao tema ou por não incluírem a objeto na pesquisa. Ao final, foram utilizados 10 artigos para esta revisão, conforme descritos na tabela.

REVISÃO DA LITERATURA

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Mediante os critérios de inclusão e exclusão de artigos, foram selecionados 10 artigos para a presente revisão, conforme Figura 1.

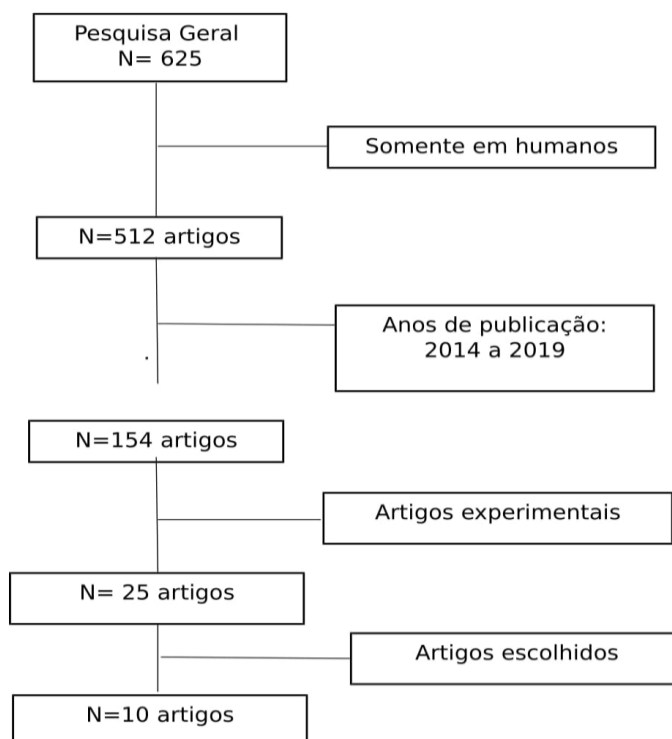


Figura 1. Descrição da seleção dos artigos.

Foram elegíveis dez artigos de acordo com os critérios estabelecidos nesta revisão, conforme observados na Tabela 1. Destaca-se que foi verificada uma heterogeneidade em relação ao tamanho da amostra, metodologia, estratégia para perda de peso.

Karl e colaboradores (2018) avaliaram efeito de uma dieta rica em proteína e hipocalórica na resposta do apetite e nas preferências alimentares. A alta ingestão de proteínas não influenciou no apetite dos participantes levando em consideração que o fator principal para perda de peso e alterações foi a ingestão de uma dieta hipocalórica, porém a falta de um grupo controle foi uma limitação do estudo, que pode influenciar nos resultados.

A literatura atual evidencia achados interessantes quanto as orientações nutricionais em grupo como os achados de Rosale e colaboradores (2015). Esses pesquisadores evidenciaram que a intervenção nutricional no estilo de vida em mulheres adultas diminui inclusive os riscos de obesidade tanto para as mães quanto para os filhos.

Corroborando esses achados, Friedrich (2015) avaliou alunos com excesso de peso em um programa TRIativa: educação, nutrição e atividade física. Verificou que as estratégias de educação nutricionais isoladas e/ou associadas obtiveram uma maior relação com a perda de peso.

Outras estratégias, também foram avaliadas quanto ao tratamento da obesidade. Entre elas à melhora da qualidade da dieta. Destaca-se a pesquisa de Boucher e colaboradores (2017), onde houve a avaliação de dois tipos de intervenções: com aconselhamento dietético em dieta DASH, que seria um plano alimentar focado em métodos para combater a hipertensão, e entrega de comida mais aconselhamento dietético. Os dois grupos que receberam esse tipo de intervenção tiveram reduções do peso corporal que foram significativos em geral, mas não diferiam entre os grupos teste e controle que teve um simples aconselhamento dietético.

Liu e colaboradores (2017) avaliaram a influência do déficit energético de 750 calorias por dia e os níveis hormonais tiroidianos na resposta sobre a redução de gordura corporal. No cenário de perda de peso induzida por dieta, T3 e T4 livre previram uma maior perda de peso, mas não influenciaram no ganho de peso entre adultos com sobrepeso e obesidade com função tireoidiana normal, identificando

assim indivíduos mais responsivos as dietas para perda de peso. E não houve diferença significativa em relação ao déficit energético.

Outro achado interessante na literatura atual, foi a pesquisa de Philips e seus colaboradores na avaliação da intervenção comportamental positiva de afeto e auto afirmação na influência da perda de peso. Foi verificado que o trabalho realizado em 2015 teve uma diferença positiva significativa na perda de peso, mas em 2017 o resultado não foi o mesmo, relatando que a intervenção não influenciou na perda de peso. A diferença de resultados entre os trabalhos pode estar relacionado com a inclusão de atividade física, que foi um dos parâmetros utilizados em 2015 (PHILLIPS et al, 2015; PHILLIPS et al, 2017).

Em 2014 tivemos dois estudos avaliando o efeito de uma dieta hipocalórica focada para o emagrecimento em indivíduos obesos. O trabalho realizado por Napoli e seus colaboradores concluíram que o plano alimentar bem calculado juntamente com a combinação de exercício físico teve o melhor resultado entre outros grupos. Agora o estudo realizado por Mogul e seus pesquisadores concluíram que a dieta hipocalórica juntamente utilizada com recursos ergogênicos (metformina e avandia) não só melhoraram a composição corporal como também melhorou o resultado do marcador HOMA-IR, que é um parâmetro bioquímico que relaciona a resistência à insulina do paciente do que o grupo controle que recebeu somente orientação nutricional (NAPOLI et al, 2014; MOGUL et al, 2014).

Por fim em 2017 uma pesquisa realizada por Rolos e seus colaboradores observaram que somente diminuir porções de alimentos não interfere de forma positiva no emagrecimento, já que a diminuição não foi calculada de forma individualizada no plano alimentar para cada indivíduo, ou seja, o consumo alimentar deve ser calculado para que haja um déficit calórico, contribuindo de forma positiva ao emagrecimento (ROLOS et al, 2017).

Dessa forma, parece ser importante a terapia nutricional realizada com o plano alimentar bem calculado e individualizado, sendo fundamental para que ocorra uma evolução positiva no processo de emagrecimento associada a prática de exercícios físicos.

Tabela 1. Estratégias nutricionais para perda de peso, 2014-2019.

Autor/ano	Estudo	Metodologia	Objetivo	Resultado
Boucher et al, 2017.	ECR*	Adultos sobrepeso (n= 919) Dieta DASH (n = 145) Grupo provisão de comida semanal (n = 148); Grupo com entrega de comida + aconselhamento (n = 140) Grupo controle: n = 486	Avaliar o efeito do aconselhamento dietético e / ou fornecimento de alimentos sobre o peso corporal e fatores de risco de doença cardiovascular.	Os tratamentos teste e controle mostraram pequenas reduções no peso corporal (-0,8 a -1,2 kg), circunferência da cintura (-1,1 a -1,9 cm) e pressão arterial média (0,0 a -1,1 mmHg). Os resultados não diferiram entre os grupos teste e controle.
Friedrich et al, 2015.	ECR*	Crianças (n=600) Grupo controle: n=300 Grupo intervenção educação nutricional/atividade física: n=300	Avaliar os efeitos de um programa de intervenção envolvendo educação nutricional e atividade física - a saber, o Programa TriAtiva sobre a prevenção e controle da obesidade em escolas públicas.	O Programa TriAtiva: Educação, Nutrição e Atividade Física consistiu no primeiro ensaio controlado randomizado de uma intervenção que utilizou tanto a educação nutricional quanto a atividade física para prevenir a obesidade em escolares.
Karl et al, 2018.	ECR*	Adultos(n=21). Ausência de um grupo controle SL é uma limitação do presente estudo	Determinar os efeitos de uma dieta rica em proteínas hipocalóricas no apetite percebido e preferências alimentares.	Supressão do apetite e as preferências alimentares alteradas coincidem com as alterações nos hormônios mediadores do apetite durante o déficit de energia em alta altitude (AH).
Liu et al, 2017.	ECR*	Adultos(n=569) Grupo redução calórica 750kcal/dia: n=275 Grupo controle: n= 294	Examinar as associações entre hormônios da tireoide e alterações no peso corporal e taxa metabólica de repouso (RMR) em um cenário de perda de peso induzida por dieta.	T3 livre basal e T3 total foram positivamente associados, enquanto T4 livre foi inversamente associado, com peso corporal basal, índice de massa corporal e TMR.
Mogul et al, 2014.	ECR*	Adultos mulheres obesas (n=44) Grupo placebo: n=16 Grupo Metformina: n=14 Grupo Metformina+Avandia: n=14	Avaliar uma dieta modificada de carboidratos hipocalóricos previamente descrita (D) e em combinação com metformina (M) e metformina associada a rosiglitazona (MR) em doses baixas	HOMA-IR diminuiu nos grupos M e MR (2,5 a 1,6 e 1,9 a 1,3, p = 0,054, 0,013). A adiponectina aumentou significativamente no grupo RM (11,1 ± 1,0-18,5 ± 7,4, p <0,001) Os medicamentos do estudo foram bem tolerados.

Autor/ano	Estudo	Metodologia	Objetivo	Resultado
Napoli, et al, 2014.	ECR*	Idosos obesos e sedentários (n=107) Grupo controle, n=27 Grupo 2 (grupo de dieta), n= 26 Grupo 3(grupo de exercícios), n= 26 Grupo 4(dieta-exercício), n= 28	Determinar os efeitos independentes e combinados da perda de peso e do exercício na cognição, humor e QVRS em idosos obesos.	As pontuações no 3MS melhoraram mais nos grupos de dieta (média ± EP: 1,7 ± 0,4), exercício (2,8 ± 0,4) e dieta-exercício (2,9 ± 0,4) do que no grupo controle (0,1 ± 0,4) (entre -grupo P = 0,0001 a 0,04); pontuações no grupo de dieta-exercício melhorou mais do que no grupo de dieta, mas não mais do que no grupo de exercício.
Phillips et al, 2017.	ECR*	Adultos negros e hispânicos (n= 405). Grupo com componente PA/AS: n= 121 Grupo sem componente PA/AS: n= 284	Avaliar a eficácia de uma intervenção de perda de peso comportamental de pequena mudança com ou sem um componente positivo de afeto / auto-afirmação	A pequena mudança intervenção PA/SA não levou a uma diferença significativa na perda de peso em comparação com a pequena mudança abordagem sozinho. No entanto, diminuiu o impacto negativo dos estressores psicossociais no ganho de peso entre os participantes com mais eventos de vida no intervalo.
Phillips et al, 2015.	ECR*.	Adultos (n=131) Grupo atividade física/intervenção positiva de afeto/PA: n=67 Grupo atividade física: n=64	Determinar se uma abordagem com atividade física SC combinada com uma intervenção positiva de afeto e auto-afirmação PA / SA resultará em maior perda de peso aos 12 meses em adultos negros e hispânicos em comparação com uma abordagem SC sozinha.	A abordagem SC combinada com uma intervenção PA / SA resultou em maior perda de peso, cerca de 30% a mais que o grupo que teve somente a orientação de atividade física.
Rolos, et al, 2017.	ECR*	Adultos mulheres obesidade/excesso de peso (n=186) Grupo 1: n=62 Grupo 2: n=62 Grupo 3: n=62	Controlar o tamanho das porções de alimentos pode ajudar a reduzir o consumo de energia.	A perda de peso não diferiu significativamente entre os grupos no mês 6 (média ± DP ± 5,2 ± 0,4 kg) ou no mês 12 (4,5 ± 0,5 kg).
Rosal et al, 2015.	ECR*	Mulheres hispânicas com sobrepeso (n=300) Grupo controle: n=150 Grupo intervenção mudança estilo de vida: n=150	Avaliar a relação custo-eficácia da intervenção no estilo de vida (ou seja, custos iniciais, custo total / participante e proporção de dólares médios gastos por melhoria média incremental no resultado.	É provável que o impacto na saúde pública de tais modificações no estilo de vida seja maior em grupos étnicos, como os hispânicos, com uma prevalência consistentemente alta de obesidade, diabetes e a maior prevalência de comportamento sedentário.

Legenda: ECR* Ensaio clínico randomizado

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O excesso de peso é prevalente em todo o mundo, e sabemos o quanto esse problema pode incomodar algumas pessoas. Com isso a busca incessante por estratégias para eliminar o peso excedente, e nem sempre essas estratégias podem ser saudáveis ao organismo. Diante do exposto, este estudo teve como objetivo realizar uma revisão bibliográfica afim de avaliar e analisar estratégias nutricionais utilizadas em busca de emagrecimento.

O desenvolvimento do presente estudo possibilitou analisar de forma mais profunda as estratégias nutricionais utilizadas em busca do emagrecimento. Diante dos 10 artigos estudados e revisados pelas avaliações e análise das estratégias utilizadas, pode-se concluir que a realização de um plano alimentar hipocalórico em relação ao gasto energético total do indivíduo é a principal estratégia nutricional eficaz quando visamos o emagrecimento. Qualquer estratégia ou recurso ergogênico utilizado, que não esteja aliado a um plano alimentar calculado e individualizado para o paciente que visa emagrecimento, é ineficaz e inerente, levando a um resultado negativo.

Dada a importância do assunto, ainda torna-se necessário a realização de mais estudos quando analisamos as estratégias utilizadas além do plano alimentar hipocalórico, para avaliar a sua eficácia como um recurso ergogênico em relação ao plano alimentar associada ao exercício físico tendo como objetivo o emagrecimento.

REFERÊNCIAS

Roberta R Friedrich, Lisandrea C Caetano, Mariana D Schiffner, et al. Desenho, randomização e metodologia do Programa TriAtiva para reduzir a obesidade em escolares no sul do Brasil. *BMC Public Health* . 2015; 15: 363. Doi: 10.1186 / s12889-015-1727-0.

J. Philip Karl, Renée E. Cole, Claire E. Berryman, et al. Supressão de apetite e preferências alimentares alteradas coincidem com as mudanças nos hormônios mediadores de apetite durante o déficit de energia em alta altitude, mas não são afetados pela ingestão de proteínas. *Alt Alt Med Biol* . 2018 1 de junho; 19 (2): 156-169. Doi: 10.1089 / ham.2017.0155.

Rolos BJ, Roe LS, James BL, et al. A incorporação de estratégias de controle de porções em um programa comportamental melhora a perda de peso em um estudo controlado randomizado de 1 ano. *Int J Obes (Lond)*. 2017 Mar; 41 (3): 434-442. Doi: 10.1038.

Gang Liu, Liming Liang, George A. Bray, et al. Hormônios tireoidianos e alterações no peso corporal e nos parâmetros metabólicos em resposta às dietas com emagrecimento: The LUNDS LOST Trial. *Int J Obes (Lond)*. 2017 jun; 41 (6): 878-886. Doi: 10.1038 / ijo.2017.28.

Erica G. Phillips, Janey C. Peterson, Brian Wansink, et al. Pequenas mudanças e efeitos duradouros (SCALE) Ensaio: A formação de uma intervenção comportamental para perda de peso usando EVOLVE. *Testes do Contemp Clin*. 2015 mar; 41: 118-128. Doi: 10.1016 / j.cct.2015.01.003.

Mogul HR, Freeman R, Nguyen K, et al. A dieta modificada com carboidratos e sensibilizadores à insulina reduzem o peso corporal e modulam as medidas da síndrome metabólica em EMPOWIR (melhora o perfil metabólico de mulheres com resistência à insulina): um estudo randomizado de mulheres normoglicêmicas com ganho de peso na meia-idade. PLoS One. 26 de setembro de 2014; 9 (9): e108264. Doi: 10.1371.

Lisa Chasan, Bess H. Marcus, Milagros C. Rosal, et al. Proyecto Mamá: uma intervenção no estilo de vida em mulheres hispânicas com sobrepeso e obesidade: um estudo controlado randomizado - protocolo de estudo. Parto de gravidez BMC . 2015; 15: 157. Doi: 10.1186 / s12884-015-0575-3.

Nicola Napoli, Krupa Shah, Debra L Águas, et al. Efeito da perda de peso, exercício ou ambos na cognição e qualidade de vida em idosos obesos. Am J Clin Nutr . 2014 jul; 100 (1): 189-198. Doi: 10.3945 / ajcn.113.082883.

Erica G. Phillips, Mary Charlson, Martin T. Wells, et al. Abordagens Inovadoras para a Perda de Peso em uma População de Alto Risco: O Ensaio de Pequenas Mudanças e Efeitos Duradouros (SCALE). Obesidade (Silver Spring). Maio de 2017; 25 (5): 833-841. Doi: 10.1002 / oby.21780.

Jenkins DJA, BA Boucher, Ashbury FD, et al. Efeito das recomendações dietéticas atuais sobre perda de peso e fatores de risco cardiovascular. J Am Coll Cardiol . 2017; 69 (9): 1103-1112. Doi: 10.1016 / j.jacc.2016.10.089.

Alves, L. A. Recursos ergogênicos nutricionais. Revista do Ministério da Educação Física - Viçosa. v.. 10., 2002.

Fontes, A. M. S. A.; Navarro, F. Consumo de suplementos nutricionais por praticantes de atividades físicas em academias de Sete Lagoas-MG. 2010

ALVES, S.C.R; NAVARRO. Consumo de suplementos alimentares por praticantes de exercício físico em Potim – SP. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 4. Num. 24. 2010.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Obesity and Overweight Obesity and Overweight. Obesity and Overweight (2006).

Organização Mundial da Saúde Obesidade (2015).

Cortez, A. C. L. Suplementação ergogênica nutricional e musculação. Revista Piauiense de saúde. Vol. 1. Num. 1. 2011. p.1-16.

ALMEIDA, C; RADKE, T.L. Análise da intervenção nutricional e prática de exercício físico em adultos participantes de um programa de emagrecimento em uma academia de goiânia-go. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, v.11, n.61 (2017).

ANDRADE, R.L. Motivação à prática de musculação: um estudo nas academias de São José. Trabalho de Conclusão de Curso de Bacharel em Educação Física – Universidade Do Sul De Santa Catarina, UNISUL. Palhoça, Junho de 2012.

AMORIM, D.P. Motivação à prática de musculação por adultos jovens do sexo masculino na faixa etária de 18 a 30 anos. 48 folhas. 2010. Monografia (Graduação) - Faculdade de Educação Física. Universidade Federal de Rio Grande do Sul. Porto Alegre - RS. 2010.

FAO; WORLD HEALTH ORGANIZATION. Vitamin and mineral requirements in human nutrition Second edition. World Health Organization, p. 1-20, 1998.

Conti MA, Frutuoso MFP, Gambardella AMD. Excesso de peso e insatisfação corporal em adultos. Rev Nutr.2005;18(4):491-7.

Fernandez, A.C.; Mello, M.T.; Tufik, S.; Castro, P.M.; Fisberg, M. Influência do treinamento aeróbio e anaeróbio na massa de gordura corporal de adolescentes obesos. Revista Brasileira de Medicina e Esporte. Vol. 10 Núm. 3. 2004. p. 152-158.