DINO - Divulgador de Notícias

O que a ciência diz sobre a dieta paleo?

A popular dieta Paleolítica faz bem ou mal à saúde? Quais são os pontos positivos e negativos dessa forma de se alimentar? Confira em entrevista com Aline de Andrade, nutricionista e mestranda em Ciências da Saúde.

05/09/2016 15:12:19

A popular dieta Paleolítica faz bem ou mal à saúde? Quais são os pontos positivos e negativos dessa forma de se alimentar? Confira o que a ciência diz sobre isso nessa entrevista com Aline de Andrade, nutricionista de Porto Alegre e mestranda em Ciências da Saúde pela Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre.

- Por que a dieta paleolítica se tornou tão popular nos últimos tempos?

O interesse da mídia em relatar essa nova tendência no mundo da alimentação e nutrição, assim como a aderência de famosos e comunidades de esportistas à dieta, fez sua popularidade explodir nos últimos anos.

Outro fator que contribui para o aumento dessa popularidade é o que a própria dieta promete: benefícios em perda de peso, controle de saciedade, melhora na disposição e promoção de benefícios à saúde, como melhores níveis de glicose e triglicerídeos. Além disso, ainda há muita controvérsia sobre o assunto entre profissionais de saúde, polêmica que faz a dieta ser tornar ainda mais popular.

A popularidade da dieta paleo ainda está aumentando no Brasil, enquanto nos Estados Unidos por exemplo, o assunto já está saindo dos trending topics sobre nutrição.

*Na figura ao lado podemos ver a popularidade da "Dieta Paleo" na Internet no Brasil e nos EUA respectivamente nos últimos anos.

- Quais são os principais pilares da dieta Paleolítica?

A dieta Paleolítica ou Paleo prega o consumo das formas mais integrais e naturais de alimentos,

priorizando o consumo de proteínas animais, gorduras, frutas, legumes, vegetais e eventualmente raízes. Na dieta Paleolítica exclui-se os grãos, especialmente o trigo. A ideia dessa dieta é ter uma alimentação como a dos nossos ancestrais do período Paleolítico, daí o nome da dieta. Os lácteos também devem ser evitados na dieta paleo. São proibidos os alimentos industrializados, pois se deve ingerir apenas o que pode ser caçado ou encontrado na natureza.

Importante dizer que essa dieta não é uma dieta hiperproteica como muitos dizem, a proteína na dieta paleo é mantida em quantidades normais. O que aumenta na dieta Paleolítica é o consumo de gorduras. Os carboidratos são diminuídos, mas não são cortados, pois existe o consumo de frutas de baixo IG, verduras e eventualmente de raízes, o que teria um efeito de controle da insulina que resulta em ganho de saúde e perda de peso.

- Ela pode trazer benefícios para algumas pessoas?

Não há dúvida de que ela funciona para muitas pessoas. No entanto, a razão dela funcionar tem pouco a ver com a história que muitos entusiastas da dieta contam, como adaptação evolucionária, processo inflamatório, entre outros.

Na verdade, a razão da dieta poder trazer inúmeros benefícios à saúde é por pregar enfaticamente o consumo das formas mais integrais/naturais de proteína magra, vegetais, frutas e gorduras boas, assim como a exclusão dos alimentos industrializados e toda a carga de aditivos químicos que estes carregam - além de seu alto grau de processamento.

Ela é rica em fibras, proteínas, vitaminas, minerais e antioxidantes. Oferece uma grande quantidade de óleos poli-insaturados essenciais (ômega 3). Promove saciedade pelo consumo de gorduras, como abacate, amêndoas, óleo de coco, azeite, castanhas. Pode ajudar na perda de peso e na disposição, melhorar os níveis de triglicerídeos e glicemia, além de possuir um baixo consumo de sal.

- Quais os principais erros e críticas sobre a dieta Paleolítica?

Algumas críticas à dieta podem ser:

A carência de carboidratos na dieta pode resultar em falta de energia.
Não está adaptada à vida moderna. Apesar da prática de exercício físico, o homem moderno não gasta tanta energia como o que viveu na era do Paleolítico.
Pode implicar uma monotonia na alimentação.
Pode causar o conhecido efeito sanfona devido à rápida perda de peso nas primeiras semanas.

Você deve sempre estar atento às suas exigências nutricionais.

É uma dieta restritiva, o que pode ser complicado para pessoas que não têm tempo para preparar as refeições e precisam de opções mais práticas no dia-a-dia. A alimentação pode ficar monótona fazendo com que o indivíduo não consiga dar continuidade.

- Ela pode trazer algum risco à saúde?

Ainda existem poucos estudos para que possamos comprovar benefícios ou riscos à saúde associados à dieta Paleo. Porém, é preciso ter cuidado com as dietas da moda, sempre buscando ajuda de um profissional e procurando dietas embasadas em evidências. O recomendado é que a dieta seja elaborada e acompanhada por um profissional para que exista um equilíbrio e harmonia no consumo dos macronutrientes (carboidrato, proteína e lipídios) dentro desse padrão de alimentação.

Além disso, dietas muito restritivas para algumas pessoas pode ser um gatilho para o desenvolvimento de desequilíbrios do sistema nervoso podendo potencializar a ansiedade, compulsão e irritabilidade. Para seguir uma dieta sem riscos à sua saúde procure um nutricionista , ele saberá orientar você da melhor maneira para alcançar seus objetivos com saúde.

- Nós podemos tirar alguma lição, dica, ou aproveitar alguma das recomendações da dieta Paleolítica para a nossa saúde?

Podemos aproveitas muitas recomendações da dieta paleolítica como a exclusão de alimentos industrializados, alimentos processados e ricos em açúcar; a ingestão de comida de verdade; formas mais naturais e integrais dos alimentos; a ingestão de muitos legumes e vegetais que são ricos em vitaminas, fibras e minerais sendo excelentes para a saúde.

No fim das contas, a Paleo vai melhor do que pior. Porém, para a grande maioria, seguir uma dieta ideológica tão restrita é desnecessário. Nós podemos aproveitar os pontos positivos da abordagem paleo, deixando de lado o dogma e o radicalismo que não vão nos ajudar. De qualquer forma, por ser também um estilo de vida, quem não o segue deve respeitar quem o segue, e vice-versa.