

EFEITOS FISIOLÓGICOS DA REDUÇÃO DE CARBOIDRATO NA DIETA ASSOCIADA AO EXERCÍCIO

Cinthia Bonfim DIAS*

Melina Ciriaco Gonçalves de OLIVEIRA**

Cristiane de Cassia PANELI***

RESUMO

INTRODUÇÃO: O significativo aumento da prevalência de pessoas com excesso de peso na população mundial já é reconhecido como um problema de saúde pública. Porém, sabe-se que uma melhoria no estilo de vida, utilizando atividade física regular e boa alimentação pode amenizar o desenvolvimento da obesidade e de suas consequências à saúde do indivíduo. A intervenção nutricional objetivando a perda de peso consiste principalmente em adotar um plano alimentar com balanço energético negativo, entretanto, ultimamente tem-se abordado a contribuição do controle de macronutrientes, como estratégia para perda de peso. As dietas com redução de carboidrato têm sido estudadas para analisar uma possível diferenciação nos resultados da redução de peso. **OBJETIVO:** O objetivo deste trabalho foi expor as possíveis alterações fisiológicas que ocorrem quando uma pessoa adota uma dieta com restrição de carboidratos, juntamente com a prática de atividade física, e analisar se realmente há diferença nos resultados da perda de peso. **METODOLOGIA:** Foi realizada uma revisão na literatura científica a partir de estudos que avaliam alterações fisiológicas quando uma pessoa adota dietas restrita em carboidratos e prática de exercício físico. Cujas bases utilizadas para a coleta de dados foram: MEDLINE, SCIELO, LILACS. **RESULTADO:** Com os resultados obtidos podemos observar que há alterações em alguns parâmetros, como: sistema metabólico hormonal, sistema imunológico, e na biogênese mitocondrial que são associados a perda de peso a longo prazo. **CONCLUSÃO:** Portanto, conclui-se que a estratégia pode ser eficiente no curto prazo, porém, a longo prazo podem gerar adaptações que diminuem sua eficiência. Também não foi observada uma diferença concreta na perda de peso quando comparada a dieta com redução de carboidratos a outros tipos de dietas hipocalóricas

Palavras-chave: Carboidrato. Metabolismo. Dieta. Exercício.

* cinthiabdias_21@hotmail.com

** melinaciriaco_2009@hotmail.com

*** paneli2002@yahoo.com.br