

Não caia nos modismos

ANTÔNIO SIQUEIRA 07.08.06

A segurança das dietas foi colocada em xeque na semana passada, após a decisão da corte britânica de indenizar em 800 mil libras (R\$ 2,5 milhões) uma mulher de 52 anos que sofreu danos cerebrais depois que seguiu uma dieta de desintoxicação que previa beber muita água — cinco litros por dia — e alimento sem sal.

Os defensores desse tipo de dieta alegam que as toxinas de alimentos não-saudáveis acumuladas no corpo geram problemas de saúde e precisam ser eliminadas. Já os especialistas em nutrição classificam essas restrições como tolices e afirmam que o organismo já tem seu mecanismo de eliminar toxinas, que é o fígado.

No caso da britânica, uma semana após iniciar a dieta chamada *Amazing Hydration Diet* (A Incrível Dieta da Hidratação), por indicação de uma terapeuta nutricional, ela sofreu vômitos e um ataque epilético que prejudicou a memória e a concentração.

No Brasil, receitas de dietas de desintoxicação fazem sucesso na internet. Uma rápida busca no *Google* traz 1.050 resultados sobre esse tema. Mas os médicos recomendam cautela. Dizem que não há evidências científicas nem da eficácia nem da segurança dessas dietas. "Não há estudos que comprovem benefício nem para essa dieta nem para outras da moda. Como a gente não tem como comprovar o benefício, também é difícil saber a extensão de possíveis malefícios", afirma o endocrinologista Ruy Lyra, presidente da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia.

Segundo o médico, as dietas sérias são aquelas hipocalóricas, balanceadas e controladas por endocrinologistas e nutricionistas. "É frontalmente contra as boas práticas indicar um procedimento que não tenha qualquer apoio científico".

O mesmo entendimento tem o nutrólogo e cardiologista do Hospital do Coração (HCor), Daniel Magnoni. "Não existe nenhum trabalho de evidência científica validando essas dietas. Elas podem provocar sérios distúrbios metabólicos, e, às vezes, podem causar deficiência muito grande

dos minerais, como cálcio, magnésio e potássio", afirma.

Magnoni explica que quando as pessoas fazem uma dieta com muita restrição de sal, podem perder de dois a quatro quilos por semana, mas é uma perda de peso transitória, por desidratação. "A pessoa tem fraqueza, sonolência e distúrbios gastrointestinais severos". Ao mesmo tempo, quando a dieta envolve a ingestão de muita água, perde-se eletrólitos e, com isso, sódio, magnésio e potássio. "Isso pode causar dores musculares, câimbras e arritmias cardíacas."

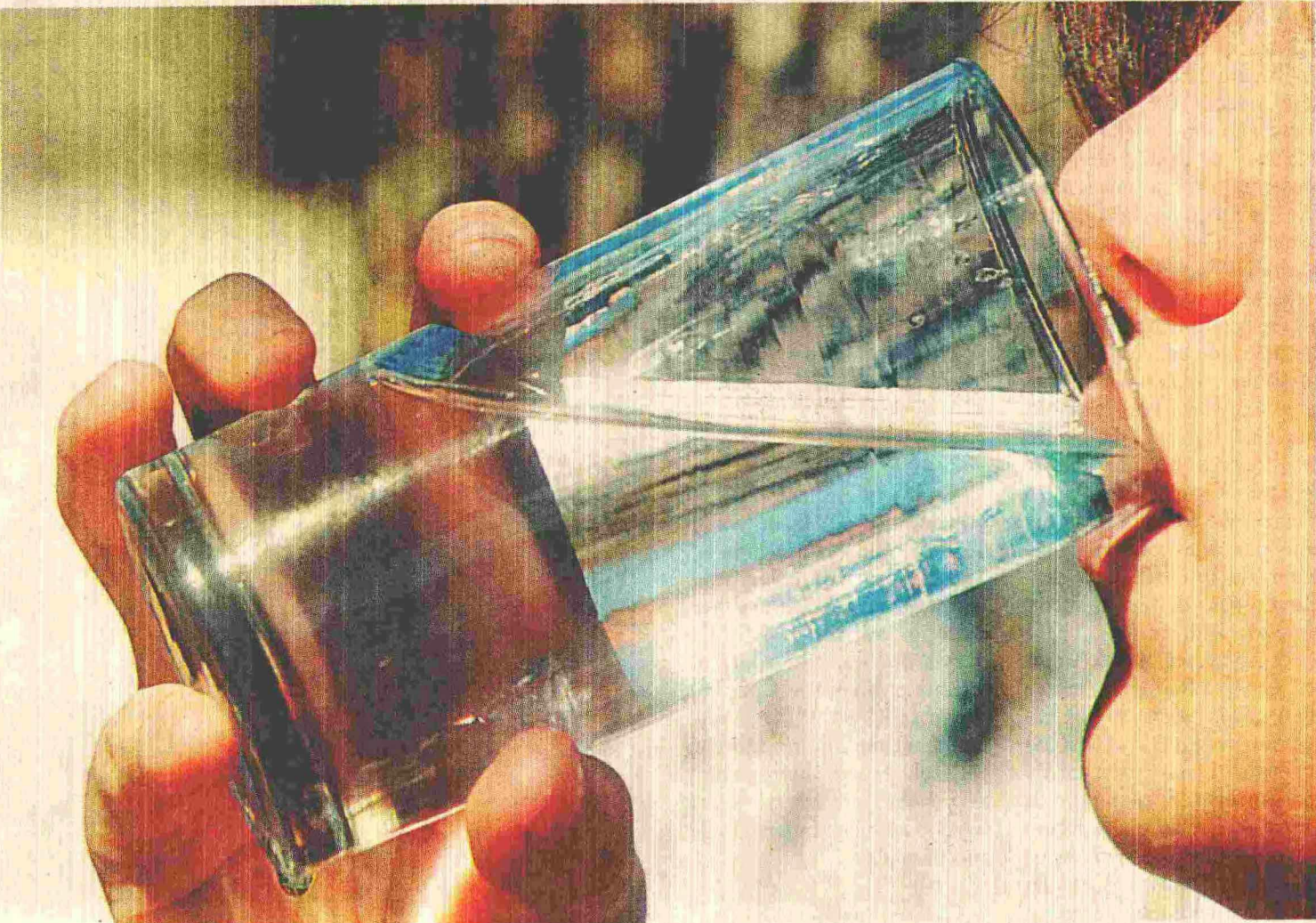
■ Bom senso

Para o nutrólogo Edson Credidio, diretor da Associação Brasileira de Nutrologia (Abran), nenhuma das dietas da moda deveria ser usada por pessoas que desejam perder peso, porque são desarmônicas e deficientes em um ou em vários nutrientes. "Elas só têm interesse econômico. Não deveriam ser seguidas por nenhuma pessoa com o mínimo de bom senso e amor pela sua sanidade física e mental", avalia o médico.

Além dos riscos, a maioria dessas dietas não provoca emagrecimento a longo prazo. Um artigo publicado no periódico científico *New England Journal of Medicine* mostrou que dietas monótonas ou rígidas, como a Vegan (dieta vegetariana radical) e a de Atkins (que recomenda vetar os carboidratos) são ineficientes porque o peso perdido é recuperado a médio prazo.

"Há uma grande quantidade de asneiras. No caso da dieta de desintoxicação, as pessoas se esquecem que já nascemos com um mecanismo de desintoxicação, que se chama fígado. Aconselho que as pessoas deixem de lado essas dietas e usem o dinheiro que economizaram com algo que realmente valha a pena", declarou Andrew Wadge, da *Food Standards Agency* (agência independente do governo britânico para assuntos de alimentação).

Os médicos são unânimes em dizer que a perda de peso saudável envolve uma alimentação com pouca gorduras e açúcares simples e rica em fibras e a incorporação diária de atividades físicas que estimulem a queima das gorduras.



■ TOMAR ÁGUA EM EXCESSO, COMO RECOMENDA A INCRÍVEL DIETA DA HIDRATAÇÃO, PROVOCA PERDA DE ELETRÓLITOS. O IDEAL É ADOTAR ALIMENTAÇÃO BALANCEADA E PRATICAR DE EXERCÍCIOS FÍSICOS REGULARES

DIVULGAÇÃO



■ NESTA NOVA DIETA, OS DOCES ESTÃO NA LISTA DOS NEGATIVOS

Positivos e negativos

A mais nova dieta da moda defende o consumo de alimentos que contêm suposta ação anti-inflamatória como forma de emagrecer, manter o peso e, de quebra, prevenir várias doenças cardiovasculares. A nutricionista Monica Reinagel, do Colégio Americano de Nutrição e autora do livro *The Inflammation Free Diet Plan* (Plano de Dieta Livre de Inflamação), tem sido a responsável pela divulgação dessa dieta, que já encontra adeptos no Brasil.

Reinagel criou o seguinte fator inflamatório (FI) para classificar os alimentos:

Alimentos FI negativo, que

causam uma espécie de inflamação nas células, que ficam impedidas de eliminar toxinas. Estão presentes nas massas, pães e biscoito, doce, refrigerante, carne gorda e fritura.

Alimentos FI positivo, que ajudam a combater a inflamação, a perder peso e prevenir doenças. Aparecem no salmão, acerola, alho, cebola e azeite.

Reinagel diz que os alimentos com FI positivo têm valor energético baixo ou médio, além de outros 19 aspectos nutricionais positivos, como gordura boa, substâncias antioxidantes e antiinflamatórias.