



COMPARAÇÃO DE DIETAS ISOCALÓRICA NO PROCESSO DE EMAGRECIMENTO EM DIFERENTES PROPORÇÕES DE MACRONUTRIENTES: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

Vinicius Augusto Ferreira¹, Déborah Cristina de Souza Marques²

¹ Acadêmico do Curso de Nutrição, Campus Maringá-PR, Universidade Cesumar - UNICESUMAR. vini.a.ferreira@outlook.com

² Orientadora, Doutora, Docente no Curso de Nutrição, UNICESUMAR, Pesquisadora Instituto Cesumar de Ciência, Tecnologia e Inovação – ICETI. deborah.marques@unicesumar.edu.br.

RESUMO

Este estudo de revisão tem como objetivo comparar os efeitos de dietas isocalóricas, com diferentes proporções de macronutrientes, sobre o emagrecimento, a manutenção da massa magra e a composição corporal. Para tanto, será realizada uma revisão integrativa da literatura publicada entre 2004 e 2025, abrangendo ensaios clínicos, estudos longitudinais e revisões sistemáticas indexados nas bases PubMed, SciELO, ScienceDirect, LILACS e Google Acadêmico. A seleção dos estudos seguirá critérios de inclusão e exclusão previamente definidos, utilizando descritores como “dietas isocalóricas”, “macronutrientes”, “perda de peso”, “composição corporal” e “massa magra”. As informações extraídas serão organizadas em fichas padronizadas e analisadas qualitativamente, considerando desfechos como redução de gordura corporal, preservação de massa magra, sensação de saciedade, termogênese induzida pela dieta e alterações nos níveis de leptina. Espera-se que os achados evidenciem dietas com padronização de macronutrientes que visem a manutenção da massa muscular e melhora de indicadores metabólicos, quando comparadas diferentes tipos de dietas. A análise crítica dos trabalhos selecionados poderá fornecer subsídios relevantes à prática clínica e ao desenvolvimento de estratégias nutricionais mais precisas e sustentáveis, especialmente diante do aumento global da prevalência de doenças crônicas não transmissíveis associadas ao excesso de peso.

PALAVRAS-CHAVE: Dietas; Obesidade; Emagrecimento.

1 INTRODUÇÃO

A obesidade é uma condição crônica multifatorial que afeta milhões de pessoas em todo o mundo, estando associada a diversas complicações metabólicas e cardiovasculares (KLOSTER; LIBERALI, 2012). Entre as estratégias de controle mais empregadas, destaca-se a adoção de dietas com restrição calórica (ALMEIDA et al., 2009). Os métodos de intervenção dietética para a obesidade se baseiam em dietas calóricas reduzidas, que podem variar significativamente em função da distribuição dos macronutrientes (JENSEN et al., 2013). Tradicionalmente, uma dieta com restrição calórica rica em fibras, com uma porcentagem da ingestão total de energia acima de 50% proveniente de carboidratos é limitada em gordura, tem sido geralmente aceita e recomendada pelas diretrizes (BRAY et al., 2018). A restrição calórica melhora a saúde metabólica e a homeostase da glicose (GONG et al., 2019). Acredita-se que os efeitos benéficos de uma dieta restritiva de calorias sejam o resultado da redução da ingestão energética, embora estudos recentes sugiram que a redução de macronutrientes específicos, como carboidratos, também possa fornecer estratégias de tratamento viáveis no manejo da obesidade (SUN et al., 2023). Nesse contexto, cresce o interesse científico em compreender como diferentes proporções de carboidratos, proteínas e lipídios, dentro de dietas isocalóricas, influenciam o emagrecimento, a preservação da massa magra e a composição corporal (OLIVEIRA et al., 2019; NAZATTO et al., 2020).

A composição dos macronutrientes exerce influência direta sobre mecanismos fisiológicos como a termogênese induzida pela dieta e a saciedade, sendo a fração proteica especialmente determinante para a regulação do peso corporal (WESTERTERP, 2004).



Estudos sugerem que dietas com maior teor proteico podem favorecer maior perda de gordura corporal e preservação da massa muscular, quando comparadas a dietas ricas em carboidratos ou lipídios, mesmo quando ambas possuem a mesma carga calórica (OLIVEIRA et al., 2019). Esses achados reforçam que não apenas a quantidade total de energia ingerida é relevante, mas também a qualidade e a composição dos nutrientes (ALMEIDA et al., 2009).

Com base nesse cenário, a presente pesquisa busca comparar os efeitos de diferentes proporções de macronutrientes em dietas isocalóricas sobre o emagrecimento e a saúde metabólica de indivíduos com sobrepeso ou obesidade. Para isso, será realizada uma revisão integrativa da literatura, abrangendo estudos que avaliem distribuições variadas de proteínas, carboidratos e lipídios, mantendo constante o aporte calórico total.

A análise dos trabalhos selecionados permitirá isolar o impacto da composição nutricional sobre variáveis como perda de peso, preservação da massa magra e alterações hormonais. Com isso, espera-se gerar evidências que subsidiem a formulação de intervenções nutricionais mais precisas, personalizadas e alinhadas às necessidades individuais, promovendo maior eficácia no manejo da obesidade e na melhoria da saúde metabólica.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

2.1. DESIGN DE ESTUDO

O estudo será desenvolvido na forma de revisão integrativa da literatura, adotando as orientações do protocolo PRISMA 2020 (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*). Essa abordagem visa garantir a clareza, a consistência e a abrangência metodológica em todas as fases do trabalho, desde a etapa de planejamento até a análise e divulgação dos resultados. Para assegurar padronização e possibilitar a reprodutibilidade, será utilizada a lista de verificação composta por 27 itens estabelecida pelo protocolo, contribuindo para a qualidade e a confiabilidade da revisão.

Serão incluídos estudos que investiguem os efeitos de diferentes proporções de macronutrientes (carboidratos, proteínas e lipídios) em dietas isocalóricas sobre emagrecimento, preservação da massa magra e composição corporal. A busca será realizada nas bases de dados PubMed, SciELO, ScienceDirect e LILACS, abrangendo publicações entre 2004 e 2025. Os descritores utilizados incluirão: em inglês, “*isocaloric diets*”, “*macronutrients*”, “*weight loss*”, “*body composition*”, “*lean mass*”; e, em português, “*dietas isocalóricas*”, “*macronutrientes*”, “*perda de peso*”, “*composição corporal*” e “*massa magra*”.

2.2. CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO

Os critérios para seleção dos estudos estão apresentados na Tabela 1.

CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO	
INCLUSÃO	EXCLUSÃO
Publicações entre 2004 e 2025.	Publicações anteriores ao ano de 2004.
	Estudos com populações pediátricas



Estudos com adultos (≥ 18 anos), com sobrepeso ou obesidade.	ou com pessoas eutróficas.
Intervenções com dietas isocalóricas, com variação na proporção de macronutrientes.	Estudos observacionais transversais, editoriais ou cartas ao editor.
Ensaio clínico randomizado, estudos longitudinais e revisões sistemáticas.	
Publicações em português ou inglês.	

2.3. ESTRATÉGIA DE BUSCA

A busca utilizará operadores booleanos (*AND*, *OR*) para combinar ou restringir descritores, adaptando-se à terminologia de cada base de dados. Serão aplicados filtros de idioma (português e inglês), período de publicação (2004–2025) e população humana. Adicionalmente, será realizada busca manual nas referências dos artigos incluídos para identificar estudos relevantes não capturados nas buscas eletrônicas.

2.4. PROCESSO DE SELEÇÃO DOS ESTUDOS

Os artigos identificados serão organizados no software EndNote (versão X9, Clarivate Analytics). A triagem inicial, baseada nos títulos e resumos, será conduzida de forma independente por dois revisores. Caso ocorram discordâncias na seleção, um terceiro avaliador será responsável por deliberar sobre a decisão final. Os trabalhos que atenderem aos critérios estabelecidos serão analisados na íntegra, registrando-se de maneira sistemática os motivos de exclusão daqueles que não se enquadrarem nos requisitos da pesquisa.

2.5. SÍNTESE E ANÁLISE DOS DADOS

Os resultados serão analisados qualitativamente por meio de síntese narrativa, considerando a heterogeneidade esperada entre os estudos em relação ao delineamento, tempo de intervenção e métodos de avaliação. Os dados serão organizados em tabelas e quadros para facilitar a comparação entre os achados, destacando evidências consistentes, lacunas de conhecimento e implicações para a prática clínica.

3 RESULTADOS ESPERADOS

Espera-se que este estudo amplie o entendimento sobre o impacto de dietas isocalóricas com diferentes proporções de macronutrientes no emagrecimento, na



preservação da massa magra e na modulação da composição corporal. A literatura indica que dietas com maior teor proteico tendem a favorecer maior perda de gordura, melhor manutenção da massa muscular e aumento da saciedade, quando comparadas às ricas em carboidratos ou lipídios. Esse efeito pode estar relacionado à maior termogênese induzida pelas proteínas e ao melhor controle da leptina, hormônio que regula a saciedade e o gasto energético, contribuindo para maior adesão e controle da ingestão alimentar. Desse modo, espera-se demonstrar que dietas hiperproteicas, mesmo com ingestão ad libitum, sejam mais eficazes no manejo da obesidade e na manutenção do peso, servindo como base para intervenções nutricionais personalizadas e sustentáveis.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, J. et al. Revisão sistemática de dietas de emagrecimento: papel dos componentes dietéticos. **Arquivos Brasileiros de Endocrinologia Metabologia**, v. 53, n. 5, p. 673-87, 2009.
- BRAY, G A. et al. A ciência da gestão da obesidade: uma declaração científica da sociedade endócrina. **Endocrine Reviews**, 2018. Disponível em: <http://doi.org/10.1210/er.2017-00253>. Acesso em 09 de setembro de 2025.
- GONG, Q. et al. Morbidade e mortalidade após intervenção no estilo de vida para pessoas com tolerância a glicose prejudicada: resultados de 30 anos do Estudo de Resultados da Prevenção do Diabetes de Quin. **The Lancet Diabetes e Endocrinology**, 2019. Disponível: [https://doi.org/10.1016/S2213-8587\(19\)30093-2](https://doi.org/10.1016/S2213-8587(19)30093-2). Acesso em 09 de setembro de 2025.
- JENSEN, M. D. et al. Diretriz AHA/ACC/TOS 2013 para o manejo do sobrepeso e da obesidade em adultos: um relatório da força-tarefa americana de cardiologia/associação cardíaca americana sobre diretrizes práticas e da sociedade da obesidade. **Circulation**, v. 129, p. S102-S138, 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.1161/01.cir.0000437739.71477.ee>. Acesso em 09 de setembro de 2025.
- KLOSTER, R.; LIBERALI, R. Emagrecimento: composição da dieta e exercício físico. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 2, n. 11, 10 jan. 2012. Disponível em: <https://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/73/71>. Acesso em 11 de agosto de 2025.
- NAZATTO, M. et al. Comparação entre os efeitos da dieta low carb e do jejum intermitente no processo de emagrecimento: síntese de evidências. **International Journal of Health Management Review**, v. 6, n. 1, 2020.
- OLIVEIRA, A; SANTOS, F.; TOSCANO, L. O papel da dieta hiperproteica como estratégia dietética no emagrecimento e na qualidade de vida. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo, v. 13, n. 83, supl. 1, p. 1066-1077, jan/dez. 2019. ISSN 1981-9919
- SUN, J. et al. O efeito da restrição dietética de carboidratos e calorias sobre o peso e a saúde metabólica em indivíduos com sobrepeso/obesos: um estudo controlado randomizado multicêntrico. **BMC Medicine**, v. 21, n. 192, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s12916-023-02869-9>. Acesso em 09 de setembro de 2025.



WESTERTERP, K. R. Diet induced thermogenesis. **Nutrition e Metabolism**, v. 1, n. 5, p. 1-5, 2004. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/1743-7075-1-5>. Acesso em 09 de setembro de 2025.