

## DIETAS ALTERNATIVAS E SEUS IMPACTOS NA SAÚDE HUMANA

**Maria Eduarda Salles<sup>1,4</sup>, Gabrielle Venâncio Muniz Souza<sup>2,4</sup>, Vívyan Alice Clemente Vieira<sup>3,4</sup>, Ana Carolina Nascimento Cidrini Golo<sup>2,4</sup>, Lara Beatriz Oliveira Mateus<sup>2,4</sup>, Emília Maricato Pedro dos Santos<sup>1,4</sup>**

<sup>1</sup>Universidade Federal de Juiz de Fora, Faculdade de Medicina, Departamento de Medicina Veterinária, Juiz de Fora, Minas Gerais, Brasil (madusalles@gmail.com)

<sup>2</sup>Universidade Federal de Minas Gerais, Escola de Veterinária, Programa de Pós-graduação em Ciência Animal, Departamento de Tecnologia e Inspeção de Produtos de Origem Animal, Belo Horizonte, Minas Gerais, Brasil.

<sup>3</sup>Universidade Federal de Viçosa, Departamento de Veterinária, Programa de Pós-graduação em Medicina Veterinária, Viçosa, Minas Gerais, Brasil

<sup>4</sup>Grupo de Pesquisa Inspeção, tecnologia e Controle de Qualidade de Produtos de Origem Animal da Universidade Federal de Juiz de Fora, Juiz de Fora, Minas Gerais, Brasil

**Resumo:** Esta revisão integrativa analisou os impactos de dietas alternativas sobre a saúde humana, incluindo padrões cetogênico, carnívoro, crudívoro, paleolítico e vegetariano. Evidenciam-se efeitos benéficos em parâmetros metabólicos e clínicos, porém associados a potenciais deficiências nutricionais, alterações metabólicas e riscos à segurança alimentar. Destaca-se a necessidade de planejamento individualizado e embasamento científico para sua adoção segura.

**Palavras-chave:** Comportamento Alimentar; Deficiências nutricionais; Metabolismo; Nutrição; Restrição Alimentar.

### INTRODUÇÃO

No Brasil, a formação dos hábitos alimentares foi fortemente influenciada pelas culinárias indígena, africana e europeia, resultando em uma dieta culturalmente diversa e equilibrada, composta por uma variedade de produtos de origem vegetal e animal de forma balanceada (Casudo, 2011). Buscando preservar e orientar práticas alimentares saudáveis, o Ministério da Saúde, sob recomendação da Organização Mundial de Saúde (OMS), publicou em 2006 a primeira edição do “Guia Alimentar para a População Brasileira”, posteriormente atualizado em 2014, com o intuito de promover uma alimentação segura e balanceada, bem como formas adequadas de preparo dos alimentos (Brasil, 2014).

Entretanto, nas últimas décadas, mesmo com a disponibilidade de orientações nutricionais, observa-se um crescimento expressivo da adesão a dietas alternativas, frequentemente impulsionado pelas mídias digitais. Essas dietas, muitas vezes associadas à promessa de perda de peso rápida e melhoria da saúde metabólica, são amplamente divulgadas por influenciadores digitais, nem sempre com respaldo científico adequado. Esse cenário está relacionado ao fenômeno da infodemiologia, caracterizado pela rápida

disseminação de informações em saúde que podem ser imprecisas ou enganosas (Bustos-Viviescas *et al.*, 2024).

Nesse contexto, adolescentes configuram um grupo especialmente vulnerável, por serem mais suscetíveis às pressões sociais, à influência de pares e aos padrões estéticos reforçados no ambiente digital. A grande quantidade de informações disponíveis nas redes sociais pode dificultar a identificação de fontes confiáveis, contribuindo para a adoção de práticas alimentares inadequadas, muitas vezes com efeitos contrários aos desejados (Athanasian *et al.*, 2021).

Além disso, indivíduos com determinadas condições crônicas de saúde, como diabetes *mellitus*, obesidade e doenças cardiovasculares, podem modificar suas dietas com ou sem acompanhamento de profissionais, na tentativa de melhorar o seu estado clínico. No entanto, a ausência de acompanhamento profissional e a disponibilidade e acessibilidade de alimentos podem comprometer o equilíbrio nutricional e dificultar a manutenção de um estilo de vida saudável (Müller, 2020).

Diante desse cenário, o presente trabalho objetivou analisar as dietas cetogênica, carnívora, crudívora, paleolítica e vegetariana, discutindo seus impactos

na saúde humana, bem como os riscos e benefícios associados a cada uma.

### MATERIAL E MÉTODOS

O presente trabalho caracteriza-se como uma revisão de literatura integrativa acerca das dietas alternativas e suas possíveis consequências para a saúde humana, conduzida de modo a garantir transparência, sistematização e reprodutibilidade no processo de identificação, seleção e inclusão dos estudos.

A busca sistematizada das informações foi realizada no período de setembro de 2025 a fevereiro de 2026, nas seguintes bases de dados: *Cochrane Library*, Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Portal de Periódicos CAPES/MEC, *National Library of Medicine (PubMed)*, *Redalyc* e *Scientific Electronic Library Online (SciELO)*. Foram utilizados os seguintes descritores em inglês: “carnivore”, “chronic disease”, “diet”, “food”, “health impact”, “humans”, “ketogenic”, “metabolic disease”, “nutritional status”, “nutritional deficiencies”, “paleolithic”, “raw”, “vegan” e “vegetarian”. Os termos foram combinados por meio dos operadores booleanos “and” e “or”, com o objetivo de ampliar a sensibilidade e abrangência da busca. A quantidade de estudos identificados em cada base de dados, de acordo com as estratégias utilizadas, está apresentada na tabela 1.

Como critérios de inclusão, foram considerados estudos publicados nos idiomas inglês, português e espanhol, no período de 2011 a 2025, além de materiais oficiais do Governo Brasileiro disponíveis em bibliotecas virtuais. Os estudos identificados passaram por triagem inicial com base na leitura dos títulos e resumos, sendo selecionados aqueles que apresentavam relação com o tema proposto e continham pelo menos um dos descritores no título e/ou nas palavras-chave.

Posteriormente, após a triagem foram adotados como critérios de exclusão os estudos que não abordavam a temática proposta, que não se referiam à espécie humana ou que foram publicados fora do período estabelecido. Também foram excluídos trabalhos publicados exclusivamente em anais de eventos, cartas ao editor, monografias, dissertações e teses. Adicionalmente, revisões não sistemáticas, como revisões narrativas ou descritivas, foram desconsideradas por não atenderem ao rigor metodológico estabelecido para o presente estudo.

A busca inicial resultou em aproximadamente 67 mil publicações que passaram por processo de seleção em etapas sucessivas, como descrito anteriormente, culminando na seleção de 39

estudos para leitura, análise e discussão do tema. O detalhamento das etapas de seleção dos estudos está demonstrado no fluxograma PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*) (Figura 1). As informações obtidas foram organizadas e sintetizadas nesta revisão integrativa.

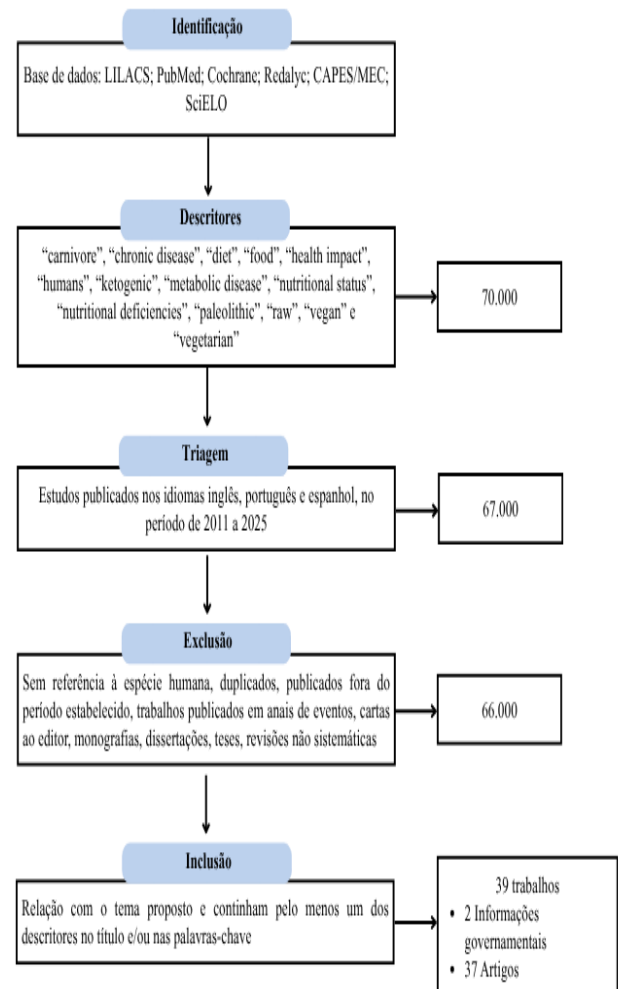


Figura 1. Fluxograma da metodologia PRISMA

Fonte: Elaborado pelos autores (2026).

Tabela 1. Síntese dos resultados da busca bibliográfica por descritores nas bases de dados

| Bases de Dados                                                     |        |        |          |         |        |        |
|--------------------------------------------------------------------|--------|--------|----------|---------|--------|--------|
| Descritores / Estratégias                                          | LILACS | PubMed | Cochrane | Redalyc | CAPES  | SciELO |
| Combinação por operadores booleanos (dietas + desfechos + humanos) | 23     | 929    | 67       | 8       | 13.286 | 0      |
| Dieta carnívora                                                    | 4      | 2.120  | 1        | 584     | 622    | 3      |
| Dieta cetogênica                                                   | 83     | 6.234  | 931      | 45      | 8.601  | 67     |
| Dieta crudívora                                                    | 144    | 2.580  | 231      | 1.678   | 5.966  | 83     |
| Dieta paleolítica                                                  | 5      | 417    | 104      | 68      | 651    | 5      |
| Dieta vegana                                                       | 39     | 1.998  | 382      | 3.794   | 3.452  | 36     |
| Dieta vegetariana                                                  | 140    | 6.520  | 864      | 204     | 7.214  | 83     |

Fonte: Elaborado pelos autores (2026).

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

### Dieta cetogênica

A dieta cetogênica tem ganhado destaque como uma estratégia eficaz para a redução da gordura corporal e controle de diversas condições de saúde, como epilepsia, lipedema e depressão. É caracterizada por uma alimentação com restrição severa de carboidratos, geralmente abaixo de 8 % da ingestão energética total, e um aumento compensatório no consumo de gorduras, buscando induzir um estado de cetose fisiológica. Embora o foco comum de muitas intervenções nutricionais seja a simples restrição de açúcares livres, evidências recentes demonstram que a restrição total de carboidratos imposta pela dieta gera respostas biológicas significativamente distintas (Hengist *et al.*, 2024).

Essa abordagem nutricional tem demonstrado benefícios terapêuticos significativos, consolidando-se como uma intervenção metabólica multifacetada. No controle da epilepsia refratária em crianças, a dieta cetogênica é eficaz na redução substancial da frequência de crises convulsivas, com pacientes alcançando redução em até 50 % das crises (Baghdadi *et al.*, 2023).

Ademais, apresenta resultados positivos no tratamento do lipedema, em que a combinação de uma dieta cetogênica mediterrânea modificada com

outras terapias auxilia na redução da dor, da massa gorda e da circunferência dos membros, melhorando a qualidade de vida e a composição corporal dos pacientes (Di Renzo *et al.*, 2023). No âmbito da saúde mental, a dieta emerge como uma intervenção não farmacológica promissora para o Transtorno Depressivo, atuando por meio de mecanismos que reduzem a neuroinflamação, o estresse oxidativo e melhoram a função mitocondrial, o que pode resultar na mitigação de comportamentos depressivos e na melhora do funcionamento cognitivo (Shelp *et al.*, 2025).

Entretanto, apesar de sua popularidade, a dieta cetogênica apresenta riscos e efeitos adversos que devem ser monitorados. Um dos riscos graves é o desenvolvimento de cetoacidose diabética euglicêmica, uma complicação rara, mas perigosa, caracterizada por acidose metabólica e cetose mesmo com níveis de glicose no sangue inferiores a 250 mg/dL. Essa condição pode ser particularmente preocupante em casos de diabetes *mellitus* tipo 1 não diagnosticada, em que a restrição severa de carboidratos precipita o estado crítico (Helvaci *et al.*, 2024).

Além das complicações metabólicas, a dieta tem sido associada a manifestações dermatológicas, como o prurigo pigmentosa, uma desordem inflamatória rara que se manifesta por meio de pápulas eritematosas e hiperpigmentadas no tronco



e abdômen após o início da cetose induzida pela dieta (Torrella *et al.*, 2025).

A dieta carnívora é uma modalidade de dieta cetogênica que tem ganhado popularidade recentemente, embora ainda seja pouco estudada. Nesta, os alimentos de origem vegetal são excluídos, fazendo com que a nutrição provenha total ou predominantemente de fontes animais, visando benefícios imunológicos e anti-inflamatórios superiores aos obtidos com uma dieta cetogênica (O’hearn, 2020). Embora haja uma ampla base científica que comprove os benefícios da redução de carboidratos para a saúde metabólica, as supostas vantagens anti-inflamatórias adicionais associadas à exclusão de alimentos de origem vegetal ainda carecem de comprovação em estudos revisados (Goedeke *et al.*, 2024).

Em contrapartida, o consumo de carne pode induzir o envelhecimento acelerado, constrição vascular, aterosclerose, doença cardíaca, aumento do risco de diabetes *mellitus*, efeitos inflamatórios sistêmicos, predispor a diversas neoplasias, aumento da suscetibilidade a infecções por meio do acúmulo de produtos finais de glicação avançada, ingestão de hidrocarbonetos aromáticos policíclicos, aumento dos níveis de homocisteína, entre muitas outras fisiopatologias, evidenciando que uma alimentação cárnea exclusiva a longo prazo traz malefícios em decorrência à falta de balanço nutricional (Huang *et al.*, 2021; Palmer, 2025).

### **Dieta crudívora**

O crudivorismo, ou dieta baseada em alimentos crus, caracteriza-se pelo consumo predominante de alimentos não processados e não aquecidos, geralmente abaixo de aproximadamente 42 °C (graus celsius), com o objetivo de preservar propriedades nutricionais. Essa prática alimentar é composta principalmente por frutas, vegetais, sementes, nozes e alimentos germinados, podendo incluir ou não produtos de origem animal crus, dependendo da vertente adotada. Os adeptos dessa dieta frequentemente justificam sua escolha pela redução da exposição a compostos potencialmente prejudiciais formados durante o processamento térmico dos alimentos, como a acrilamida e alguns produtos associados à reação de Maillard (Abraham *et al.*, 2022).

A reação de Maillard ocorre quando açúcares redutores reagem com aminoácidos sob altas temperaturas, levando à formação de produtos finais de glicação avançada (AGE). Essas moléculas podem induzir estresse oxidativo, inflamação e disfunção endotelial ao interagirem com seus receptores celulares, contribuindo para o desenvolvimento de doenças metabólicas e inflamatórias crônicas (Shen *et al.*, 2020). De modo

semelhante, a acrilamida é formada principalmente em alimentos ricos em carboidratos submetidos a temperaturas elevadas, como fritura, torrefação ou panificação, e apresenta propriedades neurotóxicas, genotóxicas e potencialmente carcinogênicas, sendo classificada como “provavelmente carcinogênica para humanos” pela Agência Internacional de Pesquisa em Câncer (Basaran *et al.*, 2023).

Nesse contexto, indivíduos que seguem dietas compostas majoritariamente por alimentos crus ou minimamente aquecidos tendem a apresentar menor exposição interna a esses contaminantes térmicos, sendo possível identificar, por meio de biomarcadores, que praticantes estritos de dieta crudívora apresentam níveis significativamente menores de acrilamida no organismo em comparação com onívoros ou veganos que consomem alimentos cozidos (Monien *et al.*, 2024).

O consumo de produtos de origem animal e vegetais crus sem o tratamento térmico ou higienização adequada impõe riscos severos à segurança de alimentos devido à presença de patógenos zoonóticos e contaminantes ambientais. Um exemplo é o consumo de peixe cru que pode levar a ingestão de parasitas como *Anisakis* spp., causador da anisakiase gastrointestinal e reações alérgicas graves (Golden *et al.*, 2023).

Paralelamente, vegetais crus e água não tratada representam veículos críticos para a transmissão de bactérias multirresistentes, como *Shigella flexneri*, e outros coliformes que se proliferam em condições de higiene precária e manuseio inadequado. A ausência de processos de lavagem e desinfecção eficazes em mercados ou outros pontos de venda de vegetais frescos aumenta a carga microbiana, transformando alimentos teoricamente saudáveis em fontes de surtos de doenças de transmissão hídrica e alimentar (Nisa *et al.*, 2021; Salamandane *et al.*, 2020).

Ainda é importante ressaltar que, de acordo com o Regulamento de Inspeção Industrial e Sanitária de Produtos de Origem Animal (RIISPOA), carcaças de animais reagentes positivos ou não reagentes a testes diagnósticos para brucelose, que apresentem, ou não, lesão localizada, podem ser liberadas para consumo em natureza, depois de removidas e condenadas as áreas atingidas, mesmo que seja de conhecimento técnico-científico que a transmissão desta zoonose por meio da ingestão de carnes cruas (Brasil, 2017).

### **Dieta paleolítica**

A dieta paleolítica é definida como um padrão alimentar que busca se aproximar dos hábitos nutricionais dos caçadores-coletores, priorizando



alimentos naturais e minimamente processados. Essa abordagem inclui diversas porções diárias de vegetais, abrangendo folhas verdes, vegetais ricos em enxofre e frutas e hortaliças de cores intensas, além de incentivar o consumo de proteínas de origem vegetal e animal, algas marinhas, levedura nutricional e bebidas não lácteas. Paralelamente, exclui grupos alimentares como grãos que contêm glúten, ovos, leite e derivados. Em comparação às dietas tradicionais, a dieta paleolítica modificada apresenta maior teor de fibras, potássio e ácidos graxos essenciais, bem como menor teor de sódio, ao mesmo tempo em que oferece elevada densidade nutricional, garantindo quantidades significativas de minerais (fósforo, magnésio, ferro e zinco) e de vitamina A e do Complexo B (Lee *et al.*, 2020).

De acordo com a literatura científica, a dieta paleolítica exerce efeitos benéficos sobre parâmetros metabólicos e composição corporal, sendo especialmente relevante para indivíduos com doenças metabólicas. Esse padrão alimentar contribui para a redução do peso corporal, da massa gorda e da circunferência da cintura, além de promover melhorias em fatores cardiometabólicos e em adipocinas e hepatocinas relacionadas ao metabolismo (Shemirani *et al.*, 2022).

Além disso, esta dieta está associada à redução da pressão arterial sistólica e dos triglicerídeos no sangue. A queda da pressão arterial parece estar predominantemente relacionada à perda de peso, enquanto a melhora nos níveis de triglicerídeos ocorre possivelmente em decorrência da maior qualidade das gorduras consumidas. Esses achados reforçam a importância de estratégias que favoreçam a adesão dietética em intervenções voltadas a indivíduos hipertensos e com diabetes mellitus tipo 2 (Mårtensson *et al.*, 2021).

A aplicação desta dieta como protocolo terapêutico nutricional mostrou-se eficaz em pessoas com hipotireoidismo que enfrentam dificuldade para perder peso e apresentam sintomas gastrointestinais e neurológicos, sem relatos de eventos adversos (Whitfield *et al.*, 2024). Em pacientes com esclerose múltipla, o padrão alimentar paleolítico também demonstrou contribuir para o controle da fadiga, sendo recomendado como parte de abordagens personalizadas para melhorar a saúde geral e a qualidade de vida destes pacientes (Shemirani *et al.*, 2025).

Apesar dos benefícios, a adoção de uma alimentação paleolítica apresenta riscos e limitações importantes. Um dos problemas relatados é a possibilidade de alterações no funcionamento intestinal, incluindo tanto diarreia quanto constipação e mudanças adversas na microbiota intestinal, com redução de bactérias benéficas e aumento de microrganismos

potencialmente prejudiciais (Genoni *et al.*, 2020; Werlang *et al.*, 2020).

### Dieta vegetariana

O vegetarianismo e o veganismo têm sido discutidos não apenas como práticas alimentares, mas também como movimentos sociais e morais relacionados à saúde, ética e relação entre humanos e animais. No Brasil, debates sobre o vegetarianismo já estavam presentes no início do século XX, quando grupos e associações passaram a defender uma alimentação baseada em vegetais como forma de promover saúde física, equilíbrio moral e harmonia com a natureza. Esses discursos eram sustentados tanto por argumentos científicos e médicos, que associavam o consumo de carne a possíveis prejuízos à saúde, quanto por argumentos éticos, que criticavam a violência contra os animais. Assim, o vegetarianismo foi apresentado não apenas como uma escolha alimentar, mas como parte de um projeto de transformação de hábitos individuais e de construção de uma sociedade considerada mais saudável e pacífica (Ostos, 2021).

As dietas vegetarianas correspondem a padrões alimentares que priorizam alimentos de origem vegetal, como frutas, verduras, legumes, grãos integrais, sementes oleaginosas, enquanto reduzem o consumo de produtos de origem animal e de alimentos ultraprocessados. Esse tipo de alimentação apresenta diferentes níveis de restrição aos alimentos de origem animal, incluindo variações como dieta ovolactovegetariana e vegetariana estrita (Peña-Peña *et al.*, 2025).

A adoção desses padrões alimentares, vem consolidando-se como uma estratégia terapêutica relevante na prevenção e controle de doenças crônicas. Pesquisas indicam que essas dietas promovem uma melhora significativa no perfil antropométrico e metabólico, caracterizada pela redução do índice de massa corporal (IMC), da circunferência do pescoço e da pressão arterial sistólica, além de apresentarem um potencial efeito cardioprotetor quando priorizam alimentos minimamente processados (Oliveira *et al.*, 2021; Lanuza *et al.*, 2025).

No âmbito gastrointestinal, o alto consumo de fibras e compostos bioativos modula positivamente a microbiota, aumentando a diversidade e a produção de metabólitos, como os ácidos graxos de cadeia curta, que exercem funções anti-inflamatórias e neuroprotetoras vitais para a homeostase do eixo intestino-cérebro (Borrego-Ruiz e Borrego, 2024). Adicionalmente, em contextos clínicos específicos, como a doença renal crônica, a alimentação baseada em plantas demonstra benefícios no controle da acidose metabólica, da hipertensão arterial e da progressão da perda funcional renal, oferecendo uma

abordagem sustentável para a promoção da saúde em diversas etapas da vida (Vezzani, 2025).

Em contrapartida, a exclusão de alimentos de origem animal pode resultar em ingestão insuficiente de alguns nutrientes essenciais, especialmente cianocobalamina, ferro, zinco e cálcio. Além disso, a biodisponibilidade de certos minerais presentes em alimentos vegetais pode ser reduzida pela presença de compostos antinutricionais, como fitatos, taninos e oxalatos, que dificultam sua absorção pelo organismo (Wang *et al.*, 2023).

Além disso, estudos indicam que dietas vegetarianas podem apresentar menor ingestão energética e protéica, especialmente de proteínas de alta biodisponibilidade, o que pode contribuir para

redução da massa muscular, diminuição da força e maior risco de fragilidade em determinadas populações, como idosos (Huang *et al.*, 2025). Nas fases da vida em que se necessita de maior demanda nutricional, como na gestação, lactação e infância, as dietas veganas restritivas podem representar risco adicional quando não há planejamento adequado, podendo ocasionar deficiências nutricionais que impactam no crescimento, no desenvolvimento neurológico e no equilíbrio metabólico (Silva *et al.*, 2021).

A fim de sintetizar os resultados encontrados, o quadro foi elaborado com o objetivo de reunir e organizar as principais informações, facilitando a análise e a comparação entre as diferentes dietas alternativas abordadas no presente trabalho.

Quadro 1. Síntese das dietas alternativas seus potenciais benefícios e possíveis riscos

| <b>Dieta</b> | <b>Alimentos típicos / Características</b>                                                                                                            | <b>Benefícios potenciais</b>                                                                                                                                   | <b>Riscos / Possíveis deficiências</b>                                                                                                                                                                                     | <b>Referências Bibliográficas</b>                                                                                                                                                                                                           |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Cetogênica   | Restrição severa de carboidratos; aumento do consumo de gorduras para indução de cetose fisiológica.                                                  | Redução da gordura corporal; controle da epilepsia; melhora do lipedema; benefícios no transtorno depressivo.                                                  | Cetoacidose diabética; euglicêmica; Prurigo pigmentosa; dieta carnívora associada pode causar envelhecimento acelerado, aterosclerose, doenças cardíacas, aumento do risco de diabetes, inflamação sistêmica e neoplasias. | Hengist <i>et al.</i> , 2024; Baghdadi <i>et al.</i> , 2023; Shelp <i>et al.</i> , 2025; Helvaci <i>et al.</i> , 2024; Torrella <i>et al.</i> , 2025; O'hearn, 2020; Goedeke <i>et al.</i> , 2024; Huang <i>et al.</i> , 2021; Palmer, 2025 |
| Crudívora    | Consumo de alimentos crus ou minimamente aquecidos, como frutas, vegetais, sementes, nozes e germinados; pode incluir alimentos de origem animal crus | Menor exposição a compostos tóxicos formados pelo aquecimento; menores níveis corporais de contaminantes térmicos; redução de estresse oxidativo e inflamação. | Risco de infecções por patógenos e transmissão de bactérias por vegetais crus ou água contaminada; risco de zoonoses como brucelose por consumo de carne crua.                                                             | Abraham <i>et al.</i> , 2022; Shen <i>et al.</i> , 2020; Basaran <i>et al.</i> , 2023; Monien <i>et al.</i> , 2024; Golden <i>et al.</i> , 2023; Nisa <i>et al.</i> , 2021; Salamandane <i>et al.</i> , 2020; Brasil, 2017                  |
| Paleolítica  | Baseada em alimentos naturais e minimamente processados; inclui vegetais, frutas, proteínas vegetais e                                                | Redução de peso, massa gorda e circunferência da cintura; melhora de parâmetros cardiometabólicos;                                                             | Alterações intestinais; mudanças negativas na microbiota com redução de                                                                                                                                                    | Lee <i>et al.</i> , 2020; Shemirani <i>et al.</i> , 2022; Mårtensson <i>et al.</i> , 2021; Whitfield <i>et al.</i> , 2024; Shemirani <i>et</i>                                                                                              |

|             |                                                                                                 |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|             | animais, algas e levedura nutricional; exclui grãos com glúten, ovos, leite e derivados.        | redução da pressão arterial e triglicerídeos; benefícios em hipotireoidismo e esclerose múltipla                                                                      | bactérias benéficas e aumento de microrganismos potencialmente prejudiciais.                                                                                                                                                                                           | <i>al.</i> , 2025; Genoni <i>et al.</i> , 2020; Werlang <i>et al.</i> , 2020                                                                                                                                                            |
| Vegetariana | Predominância de alimentos de origem vegetal; restrição variável de alimentos de origem animal. | Redução do IMC, pressão arterial e melhora do perfil metabólico; efeito cardioprotetor; melhora da microbiota intestinal; benefícios em doenças renais e metabólicas. | Deficiência de vitamina B12, ferro, zinco e cálcio; menor biodisponibilidade de minerais devido a antinutrientes; possível baixa ingestão proteica e energética; risco de perda de massa muscular e prejuízos em fases críticas (gestação, infância) se não planejada. | Ostos, 2021; Peña-Peña <i>et al.</i> , 2025; Oliveira <i>et al.</i> , 2021; Lanuza <i>et al.</i> , 2025; Borrego-Ruiz e Borrego, 2024; Vezzani, 2025; Wang <i>et al.</i> , 2023; Huang <i>et al.</i> , 2025; Silva <i>et al.</i> , 2021 |

Fonte: Elaborado pelos autores (2026).

### CONCLUSÃO

A análise dos diferentes padrões alimentares alternativos evidencia que, quando adequadamente planejados e acompanhados por profissionais qualificados, podem promover benefícios relevantes em parâmetros metabólicos e clínicos. Entretanto, a restrição ou exclusão de grupos alimentares específicos pode acarretar desequilíbrios nutricionais, deficiências de micronutrientes e alterações metabólicas, além de potenciais implicações para a segurança alimentar. Assim, torna-se imprescindível que as escolhas dietéticas sejam orientadas por profissionais de saúde e fundamentadas em evidências científicas, considerando as necessidades nutricionais individuais, o contexto sociocultural e as condições clínicas de cada indivíduo.

### REFERÊNCIAS

- ABRAHAM, K.; TREFFLICH, I.; GAUCH, F.; WEIKERT, C. Nutritional Intake and Biomarker Status in Strict Raw Food Eaters. **Nutrients**, v. 14, n. 9, p. 1725, abr. 2022. DOI: 10.3390/nu14091725.
- ATHANASIAN, C. E.; LAZAREVIC, B.; KRIEGEL, E. R.; MILANAİK, R. L. Alternative diets among adolescents: facts or fads? **Current Opinion in Pediatrics**, v. 33, n. 2, p. 252-259, 2021. DOI:10.1097/MOP.0000000000001005.
- BAGHDADI, L. R.; ALHOMAIDI, R. A.; ALHELAL, F. S.; ALQAHTANI, A. A.; ALDOSARY, S. A.; ALMOHAMMEDI, S. M.; ALMUTAIRI, R. A.; JAD, L. A.; ALSHAMMARI, H. H. Effect of a ketogenic diet on decrease of seizures in refractory epilepsy among children (infancy to 14 years old) in Saudi Arabia: a cross-sectional study. **Translational Pediatrics**, v. 12, n. 9, p. 1676-1689, 2023. DOI: 10.21037/tp-23-211.
- BAŞARAN, B.; ÇUVALCI, B.; KABAN, G. Dietary acrylamide exposure and cancer risk: a systematic approach to human epidemiological studies. **Foods**, v. 12, n. 2, p. 346, 2023. DOI: 10.3390/alimentos12020346.
- BORREGO-RUIZ, A.; BORREGO, J. J. Influencia de la dieta vegetariana en el microbioma intestinal humano. **Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria**, v. 44, n. 3, p. 149-157, 2024. DOI:10.12873/443borrego.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 156 p. Disponível em: [https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/publicacoes-para-promocao-a-saude/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2ed.pdf/view](https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/publicacoes-para-promocao-a-saude/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf/view). Acesso em: 4 out. 2025.
- BRASIL. Presidência da República. Decreto n. 9.013, de 29 de março de 2017. Regulamenta a Lei nº 1.283, de 18 de dezembro de 1950, e a Lei nº 7.889, de 23 de novembro de 1989, que dispõem



sobre a inspeção industrial e sanitária de produtos de origem animal. **Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil**: Brasília - DF, 30 de mar. 2017. Disponível em: [https://www.in.gov.br/materia/-/asset\\_publisher/Kujrw0TZC2Mb/content/id/2013422/do1-2017-03-30-decreto-n-9-013-de-29-de-marco-de-2017-2013469](https://www.in.gov.br/materia/-/asset_publisher/Kujrw0TZC2Mb/content/id/2013422/do1-2017-03-30-decreto-n-9-013-de-29-de-marco-de-2017-2013469). Acesso em: 23 fev. 2026.

BUSTOS-VIVIESCAS, B. J.; YERENA, C. E. G.; VILLAMIZAR-NAVARRO, A. Influenciadores fitness, redes sociales e infodemiología: Riesgos para la salud de la dieta cetogénica. **Revista de la Universidad Industrial de Santander**, v. 56, n. 1, e24055, 2024. Disponível em: <https://revistas.uis.edu.co/index.php/revistasaluduis/article/view/15456>. Acesso em: 8 fev. 2026.

CASCUDO, L. C. **História da alimentação no Brasil**. 4. ed. São Paulo: Global, 2011. E-book. Disponível em: <https://plataforma.bvirtual.com.br>. Acesso em: 4 out. 2025.

DI RENZO, L.; GUALTIERI, P.; ZOMPARELLI, S.; DE SANTIS, G. L.; SERACENO, S.; ZUENA, C.; FRANK, G.; CIANCI, R.; CENTOFANTI, D.; DE LORENZO, A. Modified mediterranean-ketogenic diet and carboxytherapy as personalized therapeutic strategies in lipedema: a pilot study. **Nutrients**, v. 15, n. 16, p. 3654, ago. 2023. DOI: 10.3390/nu15163654.

GENONI, A.; CHRISTOPHERSEN, C. T.; LO, J.; COGHLAN, M.; BOYCE, M. C.; BIRD, A. R.; LYONS-WALL, P.; DEVINE, A. Long-term Paleolithic diet is associated with lower resistant starch intake, different gut microbiota composition and increased serum TMAO concentrations. **European Journal of Nutrition**, v. 58, n. 7, p. 2261-2270, 2020. DOI: 10.1007/s00394-019-02036-y.

GOEDEKE, S.; MURPHY, T.; RUSH, A.; ZINN, C. Assessing the nutrient composition of a carnivore diet: a case study model. **Nutrients**, v. 17, n. 1, p. 140, 2024. DOI: 10.3390/nu17010140.

GOLDEN, O.; ARAÚJO, A. C.; CALDEIRA, A. J. R.; SANTOS, M. J. Raw fish consumption in Portugal: commonly consumed fish species and associated risk factors for anisakiosis. **Food Control**, v. 145, n. 1, p. 109457, 2023. DOI: 10.1016/j.foodcont.2022.109457.

HELVACI, B. C.; ERDOGAN, B. T.; OZDEMIR, D.; TOPALOGLU, O.; CAKIR, B. Euglycemic diabetic ketoacidosis in a patient with new-onset type 1 diabetes following a ketogenic diet: a potential risk of a dangerous dietary trend. **Archives of Endocrinology and Metabolism**, v. 68, n. 1, p. 1-5, e230229, 2024. DOI: 10.20945/2359-4292-2023-0229.

HENGIST, A.; DAVIES, R. G.; WALHIN, J.; BUNIAM, Ja.; MERRELL, L. H.; ROGERS, L.; BRADSHAW, L.; MORENO-CABAÑAS, A.; ROGERS, P. J.; BRUNSTROM, J. M.; HODSON, L.; VAN LOON, L. J. C.; BARTON, W.; O'DONOVAN, C.; CRISPIE, F.; O'SULLIVAN, O.; COTTER, P. D.; PROCTOR, K.; BETTS, J. A.; KOUMANOV, F.; THOMPSON, D.; GONZALEZ, J. T. Ketogenic diet but not free-sugar restriction alters glucose tolerance, lipid metabolism, peripheral tissue phenotype, and gut microbiome: RCT. **Cell Reports Medicine**, v. 5, n. 8, p. e101667, 2024. DOI: 10.1016/j.xcrm.2024.101667.

HUANG, Y.; CAO, D.; CHEN, Z.; CHEN, B.; LI, J.; GUO, J.; DONG, Q.; LIU, L.; WEI, Q. Red and processed meat consumption and cancer outcomes: umbrella review. **Food Chemistry**, v. 356, n. 1, p. 129697, 2021. DOI: 10.1016/j.foodchem.2021.129697.

HUANG, Y.; JIGEER, G.; LV, Y.; WANG, K.; MA, X.; ZOU, J.; XIA, R.; SHEN, X.; SHI, X.; LI, Y.; GAO, X. Association between vegetarian diet and risk of frailty in Chinese older adults: a prospective study. **BMC Medicine**, v. 23, n. 1, p. 1-12, jan. 2025. DOI: 10.1186/s12916-025-04232-6.

LANUZA, F.; ROMERO-LÓPEZ, C.; NOVA-LUNA, R.; CUYUL-VÁSQUEZ, I.; SÁEZ-VENEGAS, M.; GUZMAN, N.; DÍAZ-VELIS, L.; ZAMORA-ROS, R.; MARTÍNEZ-HUÉLAMO, M.; ANDRÉS-LACUEVA, C. Effect of plant-based foods and (poly)phenol supplementation on gut-microbiota metabolism in participants with overweight or obesity and cardiometabolic risk: a study protocol for a single-blind, parallel and randomised controlled trial. **BMJ Open**, v. 15, n. 1, p. e0105461, 2025. DOI: 10.1136/bmjopen-2025-105461.

LEE, J. E.; TITCOMB, T. J.; BISHT, B.; RUBENSTEIN, L. M.; LOUISON, R.; WAHLS, T. L. A modified MCT-based ketogenic diet increases plasma  $\beta$ -hydroxybutyrate but has less effect on fatigue and quality of life in people with multiple sclerosis compared to a modified paleolithic diet: a waitlist-controlled, randomized pilot study. **Journal of the American College of Nutrition**, v. 39, n. 7, p. 577-590, 2020. DOI: 10.1080/07315724.2020.1734988.

MÅRTENSSON, A.; STOMBY, A.; TELLSTRÖM, A.; RYBERG, M.; WALING, M.; OTTEN, J. Using a Paleo Ratio to Assess Adherence to Paleolithic Dietary Recommendations in a Randomized Controlled Trial of Individuals with Type 2 Diabetes. **Nutrients**, v. 13, n. 3, p. 969, mar. 2021. DOI: 10.3390/nu13030969.



MONIEN, B. H.; BERGAU, N.; GAUCH, F.; WEIKERT, C.; ABRAHAM, K.. Internal exposure to heat-induced food contaminants in omnivores, vegans and strict raw food eaters: biomarkers of exposure to acrylamide (hemoglobin adducts, urinary mercapturic acids) and new insights on its endogenous formation. **Archives of Toxicology**, v. 98, n. 9, p. 2889-2905, 2024. DOI: 10.1007/s00204-024-03798-z.

MÜLLER, P. Vegan diet in young children. **Nestle Nutrition Institute workshop series**, v. 93, n. 1, p. 103–110, 2020. DOI: 10.1159/000503348.

NISA, I.; QASIM, M.; DRIESSEN, A.; NIJLAND, J.; RAFIULLAH; ALI, A.; MIRZA, M. R.; KHAN, M. A.; KHAN, T. A.; JALAL, A.; RAHMAN, H. Prevalence and associated risk factors of Shigella flexneri isolated from drinking water and retail raw foods in Peshawar, Pakistan. **Journal of Food Science**, v. 86, n. 6, p. 2579-2589, 2021. DOI: 10.1111/1750-3841.15777.

O'HEARN, A. Can a carnivore diet provide all essential nutrients? **Current Opinion in Endocrinology, Diabetes and Obesity**, v. 27, n. 5, p. 312-316, 2020. DOI: 10.1097/MED.0000000000000576.

OLIVEIRA, B.; ARANHA, L. N.; OLIVARES, P. S. G.; NEGRÃO, T. G. R.; ROSA, G.; OLIVEIRA, G. M. M. Vegetarian Diets and Cardiovascular Risk in Women. **International Journal of Cardiovascular Sciences**, v. 34, n. 4, p. 461-470, 2021. DOI: 10.36660/ijcs.20210010.

OSTOS, N. S. C. D. “Carnivorismo é uma civilização”: vegetarianismo brasileiro e discursos sobre os animais, 1902-1940. **História, Ciências, Saúde-Manguinhos**, v. 28, n. suppl 1, p. 33-54, 2021. DOI: 10.1590/S0104-5970202100050000.

PALMER, R. D. The protein paradox, carnivore diet & hypertrophy versus longevity. Short term nutrition and hypertrophy versus longevity. **Nutrition and Health**, v. 31, n. 2, p. 419-428, 2025. DOI: 10.1177/02601060251314575.

PEÑA-PEÑA, M.; GONZÁLEZ-RAMÍREZ, J.; BERMÚDEZ-BENÍTEZ, E.; SÁNCHEZ-GLORIA, J. L.; AMEZCUA-GUERRA, L. M.; TAVERA-ALONSO, C.; GUZMÁN-MARTÍN, C. A.; JACOBO-ALBAVERA, L.; SILVEIRA-TORRE, L. H.; MARTÍNEZ-MARTÍNEZ, L. A.; SÁNCHEZ-MUÑOZ, F. Regulation of lncRNA NUTM2A-AS1 and CCR3 in the clinical response to a plant-based diet in rheumatoid arthritis: a pilot study. **Nutrients**, v. 17, n. 11, p. 1752, 2025. DOI: 10.3390/nu17111752.

SALAMANDANE, C.; FONSECA, F.; AFONSO, S.; LOBO, M. L.; ANTUNES, F.; MATOS, O. Handling of fresh vegetables: knowledge, hygienic behavior of vendors, public health in Maputo markets, Mozambique. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 17, n. 17, p. 6302, 2020. DOI: 10.3390/ijerph17176302.

SHELP, J.; CHAVES, C.; TERPSTRA, A.; KONING, E.; GOMES, F. A.; FABE, J.; BREDA, V.; LAURENT, N.; PALMER, C.; BRIETZKE, E. Perspectives on the ketogenic diet as a non-pharmacological intervention for major depressive disorder. **Trends in Psychiatry and Psychotherapy**, v. 46, n. 1, e20240932, 2025. DOI: 10.47626/2237-6089-2024-0932.

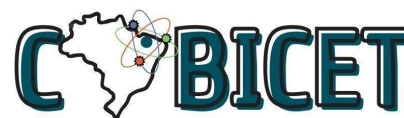
SHEMIRANI, F.; DJAFARIAN, K.; FOTOUHI, A.; AZADBAKHT, L.; REZAEI, N.; CHAMARI, M.; SHABANI, S.; MAHMOUDI, M. Effect of Paleolithic-based low-carbohydrate vs. moderate-carbohydrate diets with portion-control and calorie-counting on CTRP6, asprosin and metabolic markers in adults with metabolic syndrome: A randomized clinical trial. **Clinical Nutrition ESPEN**, v. 48, n. 1, p. 87-98, 2022. DOI: 10.1016/j.clnesp.2021.11.013.

SHEMIRANI, F.; KLEIN, A. M.; GROUX, A. R.; KILPATRICK, R.; BROOKS, L.; EHLINGER, M. A.; DARLING, W. G.; MAGNOTTA, V. A.; GILL, C. M.; HOTH, K. F.; MANGALAM, A.; TEN EYCK, P.; MARTINEZ, A. S.; HOOK, J.; TITCOMB, T. J.; SNETSELAAR, L. G.; WAHLS, T. L. Efficacy of diet on quality of life in multiple sclerosis (EDQ-MS): a study protocol for a randomized controlled clinical trial. **BMC Trials**, v. 26, n. 1, p. 122, 2025. DOI: 10.1186/s13063-025-09157-2.

SHEN, C.; LU, C.; WU, C.; LI, K. KUO, Y.; HSIEH, S.; YU, C. The development of maillard reaction, and advanced glycation end product (AGE)-receptor for AGE (RAGE) signaling inhibitors as novel therapeutic strategies for patients with AGE-related diseases. **Molecules**, v. 25, n. 23, p. 5591, 2020. DOI: 10.3390/molecules25235591.

SILVA, C. D.; FIGUEIREDO, B. Q.; SOUTO, B. O. V.; ARAÚJO, A. P. F.; COURY, B. F.; BOMFIM, K. C. N.; SOUSA, K. K.; MIRANDA, L. D.; GAIA, M. G. G.; FERNANDES, S. R.; OLIVEIRA, R. C. O risco de dietas veganas em idade gestacional e pediátrica: hipóteses, evidências e recomendações. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 10, p. e453101019105, 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i10.19105.

TORRELLA, C. B.; PLAZA, A. I.; FIGUERAS, M. T. F.; REDONNET, M. S. Prurigo pigmentosa



related to a popular diet trend: the ketogenic diet. **Anais Brasileiros de Dermatologia**, v. 100, n. 2, 370-371, 2025. DOI: 10.1016/j.abd.2024.08.005.

VEZZANI, C. La alimentación basada en plantas en la enfermedad renal crónica. **Medicina Infantil**, v. 32, n. 1, p. 47-57, 2025. Disponível em: <https://www.medicinainfantil.org.ar/index.php/2025-volumen-xxxii/numero-1>. Acesso em: 3 fev. 2026.

WANG, T.; MASEDUNSKAS, A.; WILLETT, W. C.; FONTANA, L. Vegetarian and vegan diets: benefits and drawbacks. **European Heart Journal**, v. 44, n. 36, p. 3423-3439, 2023. DOI: 10.1093/eurheartj/ehad436.

WERLANG, M. E.; PALMER, W. C.; LACY, B. E. Irritable bowel syndrome and dietary interventions. **Gastroenterology & Hepatology**, v. 17, n. 2, p. 115-119, 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30899204/>. Acesso em: 29 dez. 2025.

WHITFIELD, M.; HOLLYWOOD, J. B.; KEISTER, A. Nutritional management of Hashimoto's thyroiditis: a case report. **Advances in Mind-Body Medicine**, v. 38, n. 2, p. 22-27, 2024. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38837779/>. Acesso em: 29 nov. 2025.