ESTUDO EXPERIMENTAL DOS EFEITOS DAS "DIETAS DA MODA" NO ORGANISMO A LONGO PRAZO E COM EXPOSIÇÃO A ATIVIDADE FÍSICA

Bárbara Isabela da Silva Ferezin[1], Carlos Eduardo Paranaíba Previato[1], Fernando Rogério Tonoli[1], Pedro Bormann Purini[1], Tamara Veiga Faria[1], Andrea Regina Lopes Cunha[1], Paulo Leandro Alves Bernardo[1], Mariana Mendes da Silva[1], Daniel Laguna Neto[1], Daiane Colman Cassaro Pagani[1].

[1]FACERES – Faculdade de Medicina de São José do Rio Preto, São Paulo, Brasil.

INTRODUÇÃO: Devido ao aumento da obesidade e aumento da preocupação com a estética corporal, algumas pessoas buscam métodos para perda de peso a curto prazo, que tenham resultados quase que instantâneos. Por isso, surgiram as "dietas da moda", que prometem a perda rápida de peso e também prometem benefícios, como controle do colesterol LDL no organismo. Visto isso, esse trabalho procura investigar quais os resultados no organismo, junto com atividade física, das principais dietas da moda, juntamente com a dieta considerada "padrão" pelo Ministério da Saúde e pela Organização Mundial da Saúde. **OBJETIVOS:** Identificar os efeitos das dietas low carb, low fat e jejum intermitente no organismo a longo prazo. Comparar as dietas low carb, low fat e jejum intermitente em relação à dieta normal; analisar o conhecimento da população sobre essas dietas; apresentar os riscos a curto e a longo prazo de todas elas; e correlacioná-las com exercício físico. **MÉTODOS:** Serão utilizados 56 ratos Wistar adultos (fêmeas) que serão divididos em 8 grupos – 4 grupos serão submetidos aos diferentes tipos de dieta (padrão, low carb, low fat e jejum intermitente) e 4 grupos, além de serem submetidos às dietas, também serão submetidos à atividade física (natação). Os animais serão pesados semanalmente para que seja verificada a perda ou não de peso. A cada 4 semanas, serão analisados seus sangues e perfis hormonais. Ao final do trabalho, além de analisar o sangue e o perfil hormonal, também serão analisados seus órgãos (macro e microscopicamente), a fim de reconhecer possíveis alterações ou patologias nos organismos desses animais. **RESULTADOS ESPERADOS:** Espera-se que, entre as 4 dietas, a mais eficaz em relação a perda de peso seja jejum intermitente. Porém, também se espera que os animais tenham alguns malefícios, como aumento do estresse e da fome e transtornos de humor. Também se espera que os índices glicêmicos sejam altos,

podendo levar a pré-diabetes ou diabetes. Em relação a gordura abdominal, espera-se que os animais submetidos a dieta low carb tenham maior vantagem em relação às outras dietas.

PALAVRAS-CHAVE: dietas; low carb; low fat; jejum intermitente.

REFERÊNCIAS:

1. Machado ACSB. Manipulação de carboidratos associado ao treinamento físico contínuo e intermitente em indivíduos com excesso de peso. 2016:79.

2. Xavier SAC. Dietas pobres em hidratos de carbono na perda de peso corporal. 2017:30.

3. Cordeiro RS, Marina Baldasso., Azevedo BM. Benefícios e Malefícios da Dieta Low Carb. Revista Saúde em Foco. 2017 9:9

4. Lopes LLP. Efeitos da dieta low-fat e low-carb no emagrecimento e nas variáveis metabólicas relacionadas. 2017. p. 24.

5. Vargas AJ, de Souza L, da Rosa RL. Jejum intermitente e dieta low carb na composição corporal e no comportamento alimentar de mulheres praticantes de atividade física. . Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. 2018;128.

6. Borba AJ. Efeito da dieta hiperlipídico-protéica no metabolismo de ratos wistar adultos. 2008:66.

7. OMS OMdS. FAO/WHO iniciam um relatório pericial sobre dieta alimentar, nutrição e prevenção de doenças crónicas. 2003.

8. Malafaia AB, Nassif PAN, Ribas CAPM, Ariede BL, Sue KN, Cruz MA. Indução de obesidade com sacarose em ratos. 2013:5.

9. Moritz B, Wazlawik E, Minatti J, Dimbarre de Miranda RC. Interferência dos ácidos graxos ômega-3 nos lipídeos sangüíneos de ratos submetidos ao exercício de natação. Revista de Nutrição. 2008.