



Responsável : Nabil Ghorayeb
e-mail: ghorayeb@cardiol.br

Parece incrível, mas não passa uma semana sem que a grande imprensa não especule sobre novas dietas disponíveis para tratar do grande "MAL DO SÉCULO", a obesidade. Juntas, essas páginas pesam muitos kg! Desta vez, o nosso convidado para nos esclarecer sobre essa salada de dietas é o Prof. Associado de Clínica da FM de Ribeirão Preto-USP, José Ernesto do Santos:

Em 1983, durante o International Congress of Obesity, elaborou-se um guia para programas que visam a perda de peso. Três são seus componentes básicos: dieta, exercício e modificação de comportamento. Ainda recomendou-se que qualquer programa dietético para o tratamento de obesos deveria ser: A - cientificamente racional; B - seguro e adequado nutricionalmente, e C - prático e efetivo para a perda de peso em longo prazo(1). Na prática diária, surgem modificações dietéticas para a perda de peso que não se ajustam a um ou mais dos princípios citados. Para confirmarmos isso basta que entremos em "sites" de referências de revistas médicas para vermos que *dieta do grupo sanguíneo, dietas ortomoleculares*, p ex, não têm nenhum respaldo científico de revistas de qualidade, quanto aos preceitos que foram construídas. A segurança e adequação nutricional nunca foram testadas a curto e em longo prazo e não são práticas nem efetivas. A presença de uma

As dietas da moda ou a moda das dietas.

proteína que define seu grupo sanguíneo, até que demonstrações científicas provem o contrário, não tem o efeito pleitrópico de determinar que um paciente tenha em seu metabolismo energético características que o façam mais suscetível a uma modificação dietética específica. Durante algum tempo, essas dietas da moda provocam perda de peso, mas felizmente, pelas características enumeradas acima, deixam de ser praticadas, pois levam a deficiência nutricional, a médio e curto prazo.

Recentemente, Foster et al.(2) publicaram talvez o primeiro estudo com baixo teor de carboidrato. Durante décadas, essa "dieta", a revolucionária do Dr Atkins, vendeu milhões de livros no mundo todo. Pois bem, esse "trial" com 63 pacientes mostrou, depois de três meses, que os que ingeriam quantidades excessivas de gordura perdiam 4% a mais de peso, diferença não significativa, e a dieta baixa em carboidrato e rica em gordura se associava a maior aumento em alguns fatores de risco para doença cardiovascular. Além disso, a adesão à dieta era muito baixa. Foi um dos primeiros estudos, com apenas 63 pacientes, de uma dieta que vendeu milhões de livros.

Os indivíduos se tornam obesos porque têm genética favorável e estilo de vida que inclui a ingestão de mais energia que necessitam (os obesos tratados em Ribeirão Preto têm ingestão de cerca de 3000 kca/dial e ingestão de gordura 38 a 40 % das calorias ingeridas), atividade física insignificante (+ de 90% são sedentários). Ingerem alimentos sem

fome e não interrompem essa ingestão mesmo saciados. Entendem como fome todos os estímulos ambientais, como ansiedade, angústia, insatisfação e situações sociais. O aumento da atividade física e o uso de técnicas comportamentais para modificar o estilo de vida é ainda o único meio seguro para perda de peso sadia e prolongada.

Por fim, vale a pena lembrar que, segundo levantamento recente do IBGE, o país tem cerca de 38,6 milhões de pessoas com peso acima do recomendado, o equivalente a 40,6% de sua população adulta. Deste total, 10,5 milhões são obesos. O desenvolvimento de técnicas e programas que se atenham aos três pilares do tratamento (dieta, exercício e modificação de comportamento) e, em especial, programas governamentais para prevenção da obesidade na infância devem ser metas que devemos buscar. Criar ditas milagrosas pouco contribuem para a solução do problema e, muito pelo contrário, leva mais confusão a uma população bastante insegura e que sofre pressões para comer muito e ser elegante.

1. Weinsier RL, et al. Recommended therapeutic guidelines for weight control programs. *Am J Clin Nutr* 1984; 40:865-72.

2. Foster GD, et al. A randomized trial of low-carbohydrate diet for obesity. *N Engl J Med* 2003; 348:2082.

José Ernesto dos Santos

Prof. associado de clínica da FM de Ribeirão Preto - USP
e-mail: jedsantos@fmrp.usp.br

Faça um exame das suas perspectivas profissionais



Conheça os nossos cursos e as oportunidades que uma metodologia eficiente ministrada por profissionais de renome pode oferecer. No CETRUS você tem a possibilidade de reciclar ou aprimorar seus conhecimentos, com aulas teórico-práticas em ambiente apropriado e com grande diversidade de equipamentos. Cada curso abre novas perspectivas e mais oportunidades.

Rua Alm. Pereira Guimarães, 408
01250-000 - Pacaembu - São Paulo
Tel.: (11) 3875-5436 / 3868-3944
Fax: (11) 3672-8114
cetrus@cetrus.com.br

Informações detalhadas em nosso site: www.cetrus.com.br

RESERVE SUA VAGA
(11) 3875-5436

Curso de Ecocardiografia Teórico-Prático

13 a 20 de agosto de 2005

Coordenação

Dr. José Maria Del Castillo
Dr. Nathan Herszkowicz



Ecocardiografia Pediátrica

09 a 13 de setembro de 2005

Stress Echo

26 a 30 de setembro de 2005