



## MALEFÍCIOS DA DIETA DA PROTEÍNA

\*SANTOS, L.I.; MAGER, P.C.;

\*\* FRANCO, E. P. D.

\*Acadêmicos de Nutrição

\*\*Docente das Faculdades Integradas Asmec

[lucianainaciosantos@hotmail.com](mailto:lucianainaciosantos@hotmail.com), [pattymager@hotmail.com](mailto:pattymager@hotmail.com)

Faculdades Integradas ASMEC,

UNISEPE União das Instituições de Serviços, Ensino e Pesquisa LTDA.

Departamento de Nutrição.

Palavra Chave: Dieta da Proteína

### Introdução

A dieta da proteína foi criada pelo Dr. Robert Atkins .

Na década de 70 ele publicou um livro sobre esta dieta.

É uma dieta cetogênica, com alto teor de lipídeos, baseada na teoria de que nutrientes com maior ação dinâmica específica aceleram o processo de emagrecimento.

Esta dieta é restrita de carboidratos, com isso desencadeia-se uma “fome crônica”, é muito pobre em fibras alimentares e ácido ascórbico, além de obviamente, elevar subitamente os níveis séricos de colesterol, triglicérides e ácido úrico, e induzir um aumento do índice de filtração glomerular, pelo aumento também dos níveis de uréia e creatinina. (VIGGIANO, 2007)

### Desenvolvimento

O excesso de proteína na dieta é convertido no fígado, em carboidrato e gordura, sendo o excesso de nitrogênio, convertido em uréia e sendo eliminado pelos rins. Dietas com alto valor de proteína também levam a produção excessiva de corpos cetônicos, que são eliminados pelos rins para evitar o aumento de acidez no sangue, a cetose, assim indivíduos que fazem uso do excesso da proteína podem desencadear além disso, outras consequências metabólicas.

Pode ocorrer uma desidratação levada ao excesso de perda de líquido, devido à uréia e os corpos cetônicos que são frequentemente eliminados pelos rins.

Dietas altamente proteicas, com quantidades elevadas de purina; que são metabolizadas em ácido úrico (diferente da uréia) pode agravar a gota, que é uma inflamação dolorosa nas articulações, o ácido úrico pode acumular-se nas articulações causando inflamação.

Pessoas que ingerem altos níveis de proteína purificada tem um aumento na excreção de cálcio pela urina, podendo levar a redução da densidade óssea. (WILLIAMS,2002)

Como os diabéticos são mais propensos a terem distúrbios renais, American Diabetic Association recomenda que não se deve consumir mais proteínas do que o indicado pelas RDAs. (WILLIAMS,2002)

Os requerimentos de proteína que sugerem as pesquisas, para pessoas inativas não devem exceder o valor de 0,8 g/kg/dia esse valor é variável para atletas de força-velocidade 1,2 a 1,7 g/kg/dia é indicado, já para atletas de endurance valor atingido deve ser de 1,2 a 1,4 g/kg/dia, atletas de força em treinamento pesado devem atingir 2,0 g/kg/dia. Sendo desnecessário o uso de suplementos proteicos. Podendo ocasionar desidratação, problemas hepáticos, renais e excreção urinária de  $Ca^{2+}$  aumentada. (revista brasileira de nutrição esportiva)

As gestantes alimentadas com dietas Hiperprotéicas geram bebês menores. (MANN, 2011)

### Considerações Finais

Conclui-se que a dieta da proteína é uma dieta que tem sido muito procurada ultimamente, pela facilidade com que ela é feita, pela rapidez com que se obtêm os resultados e por conter alimentos apetitosos.

Porém necessita de mais pesquisas sobre a sua relação com a alimentação e a carência de certos nutrientes, pois acarreta inúmeras reações adversas e problemas a saúde desconhecida por elas.

Através de uma alimentação equilibrada e saudável, com todos os nutrientes necessários, se consegue chegar ao peso ideal, não sendo necessário fazer uso de dietas que restringem a ingestão de nutrientes essenciais.

### Referência Bibliográfica

WILLIAMS, Melvin H. **Nutrição para saúde, condicionamento físico e desenvolvimento esportivo**. 5. ed. São Paulo: Manole, 2002. p. 202-203.

VIGGIANO, Celeste Elvira. **Dietas da Moda**. *Revista Brasileira de Ciências da Saúde*, São Caetano do Sul, ano III, nº12, pág.1, Abril/Junho, 2007.

MANN, Jim; TRUSWELL, A. Stewart. **Nutrição humana**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011. p.76

MORAIS, Rodrigo; MEDEIROS, Rodrigo Russo; LIBERALI, Rafaela. **Eficácia da Suplementação de Proteínas no Treinamento de Força**. *REVISTA BRASILEIRA DE NUTRIÇÃO ESPORTIVA*, São Paulo, v.2, n.10, p.266, Julho/Agosto, 2008