

CONTINUA DEPOIS DA PUBLICIDADE

Saúde

Associação médica dos EUA indica low carb para pacientes com diabetes

Nova diretriz atesta eficiência da dieta da moda para quem apresenta tipo 2 da doença, mas substituições precisam ser feitas com cuidado

Paula Filizola

17/06/2019 15:03, atualizado 17/06/2019 18:25

Claudia Totir/Getty Images



A dieta **low carb** é uma das opções mais adotadas nos dias de hoje para quem quer emagrecer. A Associação Americana de Diabetes (ADA, em inglês), em nova diretriz, considera que o método pode ser usado também para tratar pacientes com diabetes tipo 2, que frequentemente são obesos.

CONTINUA DEPOIS DA PUBLICIDADE

As pessoas com diabetes tipo 2 apresentam resistência aos efeitos da insulina – hormônio que regula a entrada de açúcar nas células – ou não produzem o suficiente para manter um nível de glicose normal. A principal forma de tratar o problema é equilibrando a alimentação, daí a utilidade de seguir o regime alimentar.

A dieta *low carb* recomenda que o consumo de **carboidratos** não passe de 45% do total das calorias ingeridas diariamente. Para isso, o cardápio deve priorizar fontes de proteína, legumes, verduras e fibras. Se for considerada *very low carb* ou cetogênica, a restrição é ainda mais radical, sendo aceitos apenas 26% do total de calorias provenientes de carboidratos.

Segundo o endocrinologista Márcio Dytz, vice-presidente da Sociedade Brasileira de Endocrinologia do Distrito Federal (SBem-DF), um **diabético** consome em média de 45% a 60% do total de calorias em carboidratos. Portanto, a dieta *low carb* pode, sim, ser uma boa opção para regular o açúcar, mas o especialista alerta que, antes de recomendá-la, os médicos precisam conhecer o histórico do paciente e o plano alimentar deve ser individualizado.