

APLICABILIDADE E RESULTADOS DA DIETA CETOGÊNICA NA ROTINA DE ATLETAS

Renata Ferreira Rodrigues¹; Taísa Cardoso Lemos²; Aira Martins Alves³.

DOI: 10.47094/IIICONRES.2023/RS.24

RESUMO

Introdução: Visando obter uma boa composição corporal e saúde geral, atletas precisam considerar aspectos de treinamento correto, dieta, sono e recuperação. No âmbito alimentar, quando há a necessidade de perder gordura sem uma restrição severa de calorias, uma boa opção é a dieta cetogênica, estratégia que fornece a quantidade de energia adequada com alto teor de gordura, proteínas e baixíssima ingestão de carboidratos. O estado de cetose preserva os trabalhos musculares e funções do sistema nervoso central por meio dos corpos cetônicos, substituindo a glicose. **Objetivo:** Descrever os efeitos físicos da dieta cetogênica na rotina de atletas. **Metodologia:** Consiste em uma revisão de dois ensaios clínicos recentes, sobre dois grupos de atletas testados com dieta cetogênica, os estudos foram selecionados por descritores em inglês na plataforma PubMed®, com exclusão daqueles com menções a outras dietas. **Resultados:** Após 30 dias, jogadores de futebol em cetose tiveram boa adesão a restrição de carboidratos verificada no teste de urina e cetonas capilares, no que tange aos parâmetros teve redução da gordura corporal ($p = 0,0359$), do tecido adiposo visceral ($p = 0,0018$), na circunferência da cintura ($p = 0,0185$), de água extracelular ($p = 0,0060$), além de queda da PA diastólica ($p < 0,001$) e diminuição da relação de troca respiratória ($p = 0,0008$), assim, houve perda de massa gorda sem qualquer efeito prejudicial de força, potência e massa muscular. Já os fisiculturistas após 60 dias também tiveram redução da gordura corporal ($p = 0,030$), diminuição dos triglicerídeos sanguíneos ($p < 0,001$), da glicose ($p = 0,001$), insulina ($p < 0,001$) e das citocinas inflamatórias, além de melhoria na bioquímica sanguínea padrão ($p < 0,001$), todavia não houve ganho significativo de massa muscular. **Conclusões:** Os ensaios clínicos permitiram concluir que para resultados de diminuição de peso e massa gorda, que acomete jogadores de futebol na entressafra a dieta cetogênica é efetiva, já para fisiculturistas, que trabalham com a estética, não houveram bons resultados no âmbito da massa muscular. Tornam-se necessários estudos que abordem a aplicação da cetose em outros grupos como praticantes iniciantes de musculação, entre outros esportes.

PALAVRAS-CHAVE: Cetonas. Atletismo. Força.