

Artigos Científicos Comentados

The ketogenic diet for bodybuilders and physique athletes

Tzur A, Roberts BM

Revista em que foi publicado: Strength and Conditioning Journal

Data da publicação: Outubro de 2020

Artigo: Original

Comentários

Nos últimos anos as dietas cetogênicas ganharam visibilidade entre os atletas com promessas das mais variadas, indo da efetiva redução de gordura corporal ao não comprometimento da massa muscular e ainda a evolução no desempenho. O presente artigo avalia o quanto dessas promessas se comprovaram e quantas se mantiveram nas promessas.

Os corpos cetônicos (CC) resultam da oxidação incompleta dos lipídeos no metabolismo hepático. Essa origem hepática faz com o que fígado não se torne destino dos CC ficando os músculos, coração, cérebro e rins como destino dos mesmos.

O primeiro ponto que se destaca no artigo é com relação aos efeitos da dieta cetogênica sobre a composição corporal. A redução de gordura corporal promovida pela dieta cetogênica é semelhante a restrição calórica de mesma proporção em dietas restritivas não cetogênicas. A redução de peso corporal promovida pela cetogênica ocorre em decorrência da desidratação do organismo principalmente dos músculos que reduzem o conteúdo de glicogênio e a água, proporcionalmente. Pelas suas características a dieta cetogênica apresenta efeito anorexígeno.

O conjunto de efeitos colaterais das dietas cetogênicas ficou conhecido como KETO-FLU, em uma menção aos sintomas da gripe que atingem aqueles que a ela se submetem. São conhecidos os sintomas: constipação, náusea, dores

musculares, fadiga e astenia. Alguns desses sintomas desaparecem em dias podendo durar semanas ou até meses.

A suplementação de CC passou a ser investigada nos últimos anos. Com a promessa de promover elevação da performance e favorecer a recuperação bem como redução do apetite, diversas formas de investigação foram impostas. O fato é que nenhuma dessas hipóteses se comprovaram.

Os efeitos colaterais das dietas cetogênicas requerem cuidados, caso o praticante ou atleta, desejem se submeter a ela, sendo destacado a redução da tolerância ao esforço, mialgia decorrente da redução de glicogênio muscular e água e perda de desempenho.

Em suma, até o momento, não existe consistência na literatura científica que justifique a prática da dieta cetogênica por atletas e fisiculturistas. O comprometimento do desempenho deve ser considerado na adoção dessa prática.