

Autores da tradução:

Pablo Gonzáles Blasco

Marcelo Rozenfeld Levites

Marco Aurélio Janaudes

Atkins pode ser mais efetiva para perda de peso de mulheres no pré-menopausa



PETER WERNER

QUESTÃO CLÍNICA

Em mulheres na pré-menopausa, qual a dieta é mais efetiva para a manutenção da perda de peso após um ano?

RESUMO

Nesse estudo,¹ as mulheres obesas ou com sobrepeso que se submeteram à dieta Atkins tiveram uma perda ponderal comparável ou maior do que mulheres de características semelhantes que seguiram outros planos dietéticos, incluindo as dietas Zone, Ornish e Learn (lifestyle, exercise, attitudes, relationships and nutrition). Além disso, as mulheres submetidas à dieta Atkins demonstraram efeitos metabólicos iguais ou melhores. A diferença na perda de peso entre as dietas Atkins e Zone foi estatisticamente significativa, mas a perda de peso não foi diferente entre as outras dietas.

Nível de evidência: 1 b = estudo individual randomizado.

DESENHO DE ESTUDO

Ensaio clínico randomizado controlado (cego-simples).

CASUÍSTICA

Pacientes ambulatoriais (quaisquer).

APOIO FINANCEIRO

Governamental.

DISTRIBUIÇÃO DA AMOSTRA

Mascarada.

DISCUSSÃO

Esses pesquisadores distribuíram aleatoriamente (por processo mascarado) 311 mulheres na pré-menopausa, com idades entre 25 e 50 anos e um índice de massa corporal (IMC) entre 27 e 40 para seguirem uma de quatro dietas: as chamadas Atkins (muito pobre em carboidratos e rica em gorduras), Zone (pobre em carboidratos e moderada em gorduras), Learn (pobre em gorduras e rica em carboidratos) e Ornish (muito rica em carboidratos e com poucas gorduras). Os critérios de exclusão foram, entre outros, qualquer condição médica descompensada, flutuações de peso nos dois meses anteriores, gestação (ou tentativa de) e baixo IMC. As participantes foram encorajadas a lerem um manual específico para a dieta de seu grupo, assim como a comparecerem a uma aula de uma hora por semana ministrada por um nutricionista durante oito semanas. As pacientes deram retorno após 2, 6 e 12 meses, via telefone, para indivíduos cegos à distribuição dos grupos. O resultado primário foi a perda de

peso a 12 meses e os resultados secundários incluíram perfil lipídico de jejum, porcentagem de gordura corporal, relação cintura/quadril, níveis de insulina em jejum, níveis glicêmicos e de pressão arterial. O acompanhamento foi efetivo para todas as participantes após 12 meses.

Pelo uso da análise por intenção de tratamento, as participantes designadas para o grupo Atkins perderam uma média maior de peso (-4,7 kg; intervalo de confiança, IC, de 95%: -6,3 a -3,1 kg) do que nas dietas Zone (-1,6; -0,8 a -0,4 kg), Learn (-2,2 kg; -3,6 a -0,8 kg), e Ornish (-2,6 kg; -3,8 a -1,3 kg). A diferença entre as dietas Atkins e Zone foi estatisticamente significativa, mas nenhuma das outras diferenças entre as dietas o foram. No grupo

Atkins também foram observadas reduções após um ano no colesterol LDL (lipoproteína de baixa densidade), mas não no HDL (proteínas de alta densidade) nem na pressão arterial sistólica. Não foram encontradas diferenças significativas nos níveis de insulina ou de glicemia de jejum entre os grupos. Em todas as dietas foi observado o popular “efeito sanfona”, ou seja, as pacientes tiveram uma perda ponderal maior na aferição a seis meses do que a um ano.

REFERÊNCIA

1. Gardner CD, Kiazand A, Alhassan S, et al. Comparison of the Atkins, Zone, Ornish, and LEARN diets for change in weight and related risk factors among overweight premenopausal women: the A TO Z Weight Loss Study: a randomized trial. *JAMA*. 2007;297(9):969-77.