



Novo estudo indica que uma redução de 200 a 300 calorias por dia pode diminuir o risco de diabetes, câncer e hipertensão.

A **restrição de calorias** é a primeira recomendação para quem deseja perder peso. No entanto, novo estudo sugere que mesmo para as pessoas dentro da faixa de peso adequada, reduzir a quantidade de calorias diária pode trazer inúmeros benefícios para a saúde, incluindo diminuição dos riscos de desenvolver **hipertensão, diabetes e câncer**. Os pesquisadores indicam que um corte de 300 calorias, por exemplo, já melhora significativamente os níveis de colesterol, pressão alta e açúcar no sangue.

O [estudo](#), publicado na revista *The Lancet Diabetes & Endocrinology*, indica que esse pequeno corte pode ajudar a reduzir cerca de 10% do peso corporal – a maior parte da perda representada pela massa gorda (quantidade de gordura no corpo). Além disso, a redução calórica ajuda a melhorar funções cardiometabólicas (que envolve o coração e o sistema circulatório).

Para alcançar esses bons resultados basta cortar da alimentação os pequenos lanches calóricos entre as principais refeições, incluindo barrinhas de cereal (parecem saudáveis, mas não são), torradas saborizadas (ricas em sal) e sucos industrializados (alto teor de açúcar). “

As pessoas podem fazer isso se simplesmente vigiarem as pequenas indiscrições aqui e ali, ou talvez reduzindo a quantidade, como não fazer lanchinhos após o jantar”, explicou William E. Kraus, principal autor da pesquisa, ao *Medical News Today*.

O estudo

Os pesquisadores descobriram esses benefícios depois de acompanhar 218 pessoas, com idade entre 21 e 50 anos, saudáveis e não obesas (IMC entre 22 e 27,9). Em um primeiro momento, os participantes responderam a um questionário sobre a alimentação e depois passaram por uma série de exames médicos – que foram repetidos durante os dois anos de estudo. Uma análise inicial dos questionários mostrou que a maioria dos voluntários ingeria cerca de 2.400 calorias por dia – as diretrizes de saúde sugerem uma ingestão média de 2.000.

Os participantes, então, foram divididos em dois grupos: o primeiro, com 150 pessoas, foi aconselhado a reduzir a ingestão de calorias em 25%, fazer três refeições por dia, e receberam orientações nutricionais ao longo de seis meses. Após esse período, passaram a controlar a alimentação por conta própria. O segundo, com 68 pessoas, atuou como grupo de controle e, portanto, não recebeu qualquer recomendação alimentar.

Ao final do acompanhamento, os pesquisadores notaram que a maioria dos participantes (82%) do grupo de intervenção só foi capaz de diminuir 12% da quantidade de calorias diárias. Ainda assim, esse corte foi suficiente para reduzir 200 a 300 calorias por dia da alimentação, o que ajudou a melhorar níveis de colesterol e pressão arterial, marcadores de açúcar no sangue e saúde metabólica em geral. Esse avanço foi associado a menores riscos de doenças crônicas.

A equipe ainda notou que, após a intervenção, os participantes do primeiro grupo perderam 10% do peso – conseguindo manter a perda ao longo do estudo. Outro benefício notado pelos pesquisadores indica que a restrição calórica atua positivamente na

proteína

C-reativa

– substância que revela os níveis de inflamação e está associada a doenças cardíacas, declínio cognitivo e câncer.

A intervenção também favoreceu a sensibilidade a insulina – o que reduz o risco de diabetes – e os marcadores da síndrome metabólica – condição que aumenta o risco de acidente vascular cerebral (AVC) e doença cardíaca.

“Isso significa que mesmo uma modificação não tão severa quanto a que usamos neste estudo poderia reduzir a carga de diabetes e doenças cardiovasculares”, disse Kraus. [Estudo anterior](#) descobriu que o corte de calorias pode melhorar o humor, função sexual e saúde geral.

Reduzir ou não?

Apesar dos resultados, outros estudos apontam que a contagem de calorias nem sempre apresenta resultados precisos. Isso porque alguns alimentos podem fornecer a mesma quantidade de energia, mas afetam o corpo de maneira diferente, como é o caso de alimentos processados (milho, ervilha e peixe enlatado, por exemplo) em comparação com suas versões naturais.

Além disso, alimentos in natura são mais saudáveis e não contêm aditivos e conservantes que prejudicam a saúde. Ainda há pesquisas que indicam que a restrição de calorias pode prejudicar a saúde mental.

Por causa disso, antes de fazer qualquer intervenção dietética, é preciso consultar um especialista capaz de indicar a melhor forma de reduzir riscos de saúde relacionados à alimentação.

Fonte: VEJA