

Segunda-Feira, 22 de Dezembro de 2025

## **Dieta carnívora: moda perigosa ou solução milagrosa? Entenda os riscos**

### **CARNE ANIMAL**

**Portal Leo Dias**

Ultimamente, muita gente tem falado sobre a dieta carnívora, que promete emagrecimento rápido, mais energia e até melhora em doenças. Essa dieta consiste em comer apenas alimentos de origem animal, como carnes, ovos, queijos e gorduras, e cortar completamente vegetais, frutas, grãos e legumes. Parece simples, mas será que é seguro? Um caso recente mostrou que não. Um homem que seguiu essa dieta de forma radical teve complicações sérias, incluindo vazamento de gordura pelo corpo. Mas por que isso aconteceu? E o que a ciência diz sobre a dieta carnívora? Adriane Dias, colunista deste veículo, te explica.

### **O que é a dieta carnívora?**

A dieta carnívora é basicamente uma alimentação que só permite comer coisas que vêm de animais: carne, frango, peixe, ovos, queijo, manteiga, etc. Quem defende essa dieta diz que cortar carboidratos e vegetais ajuda a emagrecer e a reduzir inflamações no corpo. No entanto, essa dieta é muito restritiva e corta alimentos importantes que nosso corpo precisa para funcionar direito.

### **Os perigos da dieta carnívora**

A dieta carnívora pode trazer vários riscos para a saúde. Um dos maiores problemas é a falta de nutrientes essenciais. Por exemplo, vegetais e frutas são ricos em vitaminas, minerais e fibras, que ajudam a manter o intestino saudável, previnem doenças e fortalecem a imunidade. Sem esses alimentos, o corpo pode ficar carente de nutrientes importantes, como vitamina C, fibras e antioxidantes.

Outro risco é o impacto no coração. Comer muita carne, especialmente carne vermelha e gordura animal, pode aumentar o colesterol e o risco de doenças cardíacas. Estudos mostram que dietas ricas em gordura saturada e colesterol estão ligadas a problemas como infarto e derrame.

Além disso, o excesso de proteína pode sobrecarregar os rins e o fígado, órgãos importantes para o funcionamento do corpo. A saúde do intestino também pode ser prejudicada. O intestino precisa de fibras, que estão presentes em vegetais, para funcionar bem. Sem elas, o intestino pode ficar preso, e a falta de bactérias boas, que se alimentam dessas fibras, pode levar a inflamações e outros problemas de saúde.

### **O caso do homem que teve complicações**

Um caso recente mostrou como a dieta carnívora pode ser perigosa. Um homem que seguiu a dieta de forma rigorosa teve complicações graves, incluindo o vazamento de gordura pelo corpo, uma vez que seu colesterol estava 5 vezes acima do permitido, conhecido como xantelasma. A forma mais conhecida é o depósito de

gordura na pálpebra, mas pode ocorrer em qualquer lugar, e, neste caso, ocorreu nas mãos.

### **Por que os especialistas não recomendam a dieta carnívora?**

A dieta carnívora não é reconhecida como segura pela ciência. A maioria das evidências que apoiam essa dieta vem de relatos de pessoas, e não de pesquisas científicas sérias. Organizações de saúde, como a Organização Mundial da Saúde (OMS), recomendam uma alimentação balanceada, com vegetais, frutas, grãos e proteínas, justamente para evitar deficiências nutricionais e doenças.

Além disso, estudos mostram que dietas restritivas, como a carnívora, podem levar à falta de nutrientes importantes, como vitaminas e minerais. Por exemplo, a falta de vitamina C, que está presente em frutas, pode causar problemas como fraqueza e sangramento nas gengivas. A falta de fibras, que estão em vegetais, pode prejudicar o intestino e aumentar o risco de doenças.

### **Cuidado com dietas da moda**

A dieta carnívora pode parecer uma solução rápida para perder peso ou melhorar a saúde, mas os riscos são grandes e não valem a pena. Casos como o relatado mostram que dietas extremas podem ter consequências graves.

A chave para uma boa saúde é o equilíbrio: comer de tudo, com moderação, e priorizar alimentos naturais e nutritivos. Antes de começar qualquer dieta, é essencial consultar um nutricionista. Ele pode ajudar a montar um plano alimentar que atenda às suas necessidades, sem colocar sua saúde em risco. Lembre-se: sua saúde é seu bem mais precioso. Não arrisque com soluções milagrosas que podem fazer mais mal do que bem.