



DIETA LOW CARB E SEUS BENEFÍCOS NAS DESORDENS ESTÉTICAS

Congresso Internacional de Nutrição em Estética, 2ª edição, de 26/07/2021 a 28/07/2021
ISBN dos Anais: 978-65-89908-50-0

HAIDER; JANETE CATARINA MARTINS CORREA¹, STEIN; Ana Carolina², BONFANTE; Jessica Werpp³, DORNELES; Nícolas Artifon⁴, GONÇALVES; Juliana Silveira⁵

RESUMO

Índice glicêmico (IG) é uma estimativa in vitro do efeito do carboidrato sobre as concentrações plasmáticas de glicose, sendo uma medida da qualidade do mesmo. A carga glicêmica (CG), por sua vez, representa o produto entre o IG do alimento e a sua quantidade de carboidrato, sendo uma medida tanto da quantidade como da qualidade do carboidrato

consumido. São ferramentas fundamentais para a prática clínica do nutricionista. Uma conduta nutricional com baixo IG e CG na prevenção e no tratamento de desordens estéticas está em evidência, podendo atuar como coadjuvante no tratamento de diferentes desordens estéticas. Existem inúmeros fatores que influenciam o IG dos alimentos e que os valores de IG e CG presentes nas tabelas disponíveis não foram determinados de forma padronizada, o que pode limitar a aplicabilidade dos mesmos, sendo necessários mais estudos, a fim de padronizar estes. Está claro na literatura, que dietas com baixo IG e CG melhoraram significativamente algumas desordens estéticas, como: acne vulgar, celulite, prevenção do envelhecimento cutâneo e como auxiliar em dietas para perda de peso. Porém, é necessário novas pesquisas que avaliem a prescrição adequada de planos alimentares com controle de IG e CG em pacientes em atendimento nutricional estético.

PALAVRAS-CHAVE: Carga glicêmica, Dieta, Estética, Índice glicêmico