CULTURA & SAÚDE

ISSN 2595-7546
Vol. 22 · Nº 2 · Junho de 2022
São Paulo, Brasil

ARTIGO · CULTURA & SAÚDE

Dieta de Atkins

Origem, princípios e a verdade sobre a morte do Dr. Robert Atkins

Prof. Dr. Alexandre Amato

Amato Instituto de Medicina Avançada, São Paulo, SP

Recebido para publicação em junho de 2022 · Categoria: Artigo · Idioma: Português

RESUMO

O autor apresenta a dieta de Atkins, criada por Robert Atkins em 1972, como uma dieta cetogênica que restringe drasticamente os carboidratos (10 a 20 g diários) e baseia a maior parte das calorias em proteínas e gorduras animais. Explica o mecanismo da cetose, pelo qual o corpo passa a usar a gordura corporal como energia e reduz a sensação de fome, permitindo o controle da compulsão alimentar e o emagrecimento sem restrição calórica ou jejum. O texto dedica-se, sobretudo, a desfazer o boato de que Atkins teria morrido em razão da própria dieta: os relatórios médicos indicam que ele desenvolveu cardiomiopatia por doença viral e morreu, aos 72 anos, de traumatismo craniano após escorregar no gelo. O autor atribui a distorção a grupos veganos e à imprensa, citando a retratação da revista Newsweek em 2007.

PALAVRAS-CHAVE: *dieta de atkins; dieta cetogênica; cetose; carboidratos; emagrecimento; robert atkins*

O Dr. Robert Atkins descreveu a dieta que leva seu nome em 1972 em seu livro chamado “A dieta revolucionária do Dr. Atkins”, restringindo a quantidade de carboidratos em 10 a 20 g por dia. A dieta de Atkins é uma dieta cetogênica induz a cetose sem restringir proteínas, líquidos ou calorias, e sem necessitar de jejum ou internação. Em seu tempo, Atkins criou um centro para tratamento de obesidade em Nova York. A dieta consiste basicamente em reduzir drasticamente a ingestão de carboidratos da alimentação, sendo que 98% das calorias diárias ingeridas consistem em proteínas e gorduras animais. Ao iniciar a dieta, ocorre, segundo Atkins, um processo de modificação no metabolismo do corpo que começa a usar a gordura corporal como energia em vez de carboidratos. Nesse processo, também conhecido como cetose, o corpo é induzido a não sentir fome, já que não há limite para o consumo de calorias. Atkins recomenda que se coma até se sentir suficientemente satisfeito, mas sem se sentir “empanturrado”. Isso permite o controle da compulsão alimentar além de induzir o emagrecimento. A ingestão de multivitamínicos é essencial para o sucesso da dieta. A dieta Atkins foi citada em 89 mil artigos em pesquisa no Google Scholar. Segundo as primeiras notícias, quando faleceu, em 2003, aos 72 anos, Atkins pesava 116kg com 1,8m de altura. Obviamente, suscitou-se o boato de que morreu por sua própria dieta, maculando a dieta cetogênica. Lembro nitidamente, pois sua morte ocorreu no ano em que iniciei minha residência médica em cirurgia geral, e o comentário no meio médico era sempre negativo para a dieta. Porém, posteriormente sua história médica veio à tona: ele desenvolveu cardiomiopatia em 2000 por uma doença viral que acarretou em um infarto do miocárdio dois anos após. A causa direta do óbito foi a queda ao escorregar no gelo indo para o trabalho a pé, repito, aos 72 anos. O prontuário de entrada hospitalar refere que ele pesava, naquele momento, 88kg. O seu peso no momento do óbito de 116kg provavelmente se deve à anasarca adquirida durante internação por 2 semanas em unidade de terapia intensiva. Seu atestado de óbito afirma que a causa da morte foi “lesão de impacto contuso da cabeça com hematoma epidural”. A causa real da morte do Dr. Atkins, de acordo com os relatórios médicos, foi a lesão na cabeça que ele sofreu, não do programa de dieta que ele criou. Aparentemente, oponentes de grupo vegano propagaram falsidades sobre sua morte, mas a grande mídia acelerou esse processo de *fake news*, termo que ainda não existia na época. Em março de

2007, a revista Newsweek publicou uma correção dizendo: “Uma versão anterior desta história continha uma sucessão imprecisa de eventos que cercaram a morte do Dr. Robert Atkins. A Newsweek lamenta o erro”. Bibliografia: Amato, ACM. Dieta Cetogênica Estratégica: transforme gordura em energia. 2022. Amato Instituto de Medicina Avançada. São Paulo, SP.

© Cultura & Saúde · ISSN 2595-7546 · culturaesaude.med.br · Artigo · reedição digital