

## **Restrição Calórica: Uma Abordagem sobre a Alimentação com Vista a Uma Melhor Qualidade de Vida**

*Carvalho J. A. M Sc<sup>1</sup>; Santos C. S. S.Gda<sup>1</sup>;*

*Carvalho M. P. Esp<sup>2</sup>; Souza L. S. Acd<sup>3</sup>; Fontes R. Esp<sup>4</sup>*

*<sup>1</sup> UniFOA - Centro Universitário de Volta Redonda - Volta Redonda/RJ*

*<sup>2</sup> FMT - Fundação de Medicina Tropical - Araguaína/TO*

*<sup>3</sup> ITPAC - Instituto Tocantinense Presidente Antônio Carlos – Araguaína/TO*

*<sup>4</sup> UBM – Centro Universitário de Barra Mansa – Barra Mansa/RJ*

Devido aos apelos dos comerciais que, às vezes, não objetivam a saúde, surgiu o interesse da confecção deste artigo que tem como objetivo, promover uma reflexão sobre a busca da qualidade de vida por meio da restrição calórica. O método da pesquisa foi bibliográfico, reunindo informações pertinentes ao assunto em questão. Vários autores defendem suas hipóteses sobre o benefício da restrição calórica em humanos que ainda não estão bem estabelecidos, mas em estudos com roedores, promoveu o aumento do tempo de sobrevivência. Embora a restrição calórica auxilie no estudo do envelhecimento em humanos, a segurança alimentar deve ser preservada, visto que dietas restritivas ao longo prazo não são aconselháveis e requerem cuidados, não devendo durar muito tempo. Alguns autores defendem que a restrição calórica pode ser benéfica para o organismo através da diminuição da produção dos radicais livres gerados no processo de metabolização dos nutrientes. Outros defendem a ideia de que a pessoa quando emagrece, a sua gordura, principalmente a branca, secreta um hormônio chamado adiponectina que aumenta a sensibilidade à insulina. Há autores que abordam sobre os benefícios da restrição calórica na prevenção da doença Alzheimer e Parkinson. A conclusão é que não acontece um benefício isolado no organismo sujeito à restrição calórica, mas sim vários eventos fisiológicos que favorecem a nossa saúde e prevenção de doenças.

*Palavras-chave: Longevidade; Qualidade de vida; Restrição calórica.*

*carvalho@superonda.com.br*