

Carboidratos de Alto Índice Glicêmico vs. Carboidratos de Baixo Índice Glicêmico: Influência na Perda de Peso e Gordura Corporal

Moises Brasil Prado, Rafael Batista da Silva, Moises Brasil Prado, Nikoly Ribeiro, Daniela Santos Silva, Thelmo Monteiro Rolin de Oliveira

Colégio UNIVAP - Unidade Centro, R. Paraibuna, 75 - Jardim Sao Dimas, 12245-020 - São José dos Campos-SP, Brasil, hey.battista@gmail.com, mmoisesbrasil@gmail.com, nikolyribeiro07@gmail.com, danielas@univap.br, thelmo@univap.br.

Resumo

Avaliar as evidências científicas sobre a melhor escolha de fontes de carboidratos em dietas para redução de peso. Descrever a metodologia de como realizar uma revisão sistemática da literatura, com busca em bases de dados para localizar artigos originais publicados entre 2015 e 2019, em português e inglês, que investiguem os efeitos de dietas com diferentes índices glicêmicos (IG) na composição corporal, aplicando critérios de inclusão e exclusão. Os resultados majoritariamente não demonstram diferenças significativas na perda de peso e gordura corporal entre os grupos de alto e baixo IG, especialmente quando houver controle calórico, sugerindo que a restrição energética continue sendo o fator primordial para redução ponderal. Dietas de baixo IG podem trazer benefícios metabólicos, como melhora do perfil lipídico, resposta insulinêmica e aumento da saciedade, corroborando parcialmente com os dados da pesquisa em São José dos Campos em 2025, na qual 53,8% dos participantes perceberam variações de energia após consumir alimentos de alto IG, enquanto 53,3% conheciam o conceito de IG, indicando consciência parcial sobre os efeitos do IG na energia e na alimentação.

Palavras-chave: Índice Glicêmico. Carga Glicêmica. Perda de Peso. Gordura Corporal. Obesidade.

Curso: Técnico em Análises Clínicas.

Introdução

O Índice Glicêmico (IG) classifica alimentos com carboidratos segundo a velocidade e o impacto na elevação da glicose no sangue após o consumo, em comparação a um alimento de referência, variando entre baixo (≤ 55), moderado (56-69) e alto (≥ 70) IG, indicando liberação de glicose mais lenta ou mais rápida, respectivamente (Augustin *et al.*, 2015). Complementar com a Carga Glicêmica (CG), que quantifica o efeito glicêmico total de uma porção específica de carboidrato, considerando tanto o IG quanto a quantidade de carboidratos disponíveis no alimento. Alimentos de alto IG provocam picos rápidos de glicose e insulina, enquanto os de baixo IG promovem uma resposta mais gradual e controlada (Vida com Qualidade, 2024).

A relevância do tema apresenta-se referente a qualidade dos carboidratos, mediada pelo IG e CG, diante da crescente prevalência da obesidade e doenças metabólicas, considerando que dietas de baixo IG tendem a aumentar a saciedade e favorecer o controle de peso e da glicemia, já as dietas de alto índice de glicêmico podem aumentar rapidamente os níveis de glicemia quando consumidos de forma isolada, ressaltando que a qualidade nutricional dos alimentos não está relacionado diretamente com o valor do IG. Reconhecer que a literatura científica apresenta resultados controversos e limitações metodológicas, e que fatores como composição nutricional da refeição, teor de fibras, gorduras e proteínas, além de métodos de processamento e cozimento, podem influenciar significativamente a resposta glicêmica real dos alimentos (Silva *et al.*, 2016).

Os dados levantados para a conclusão da pesquisa, foram sintetizados de artigos científicos seguindo critérios de inclusão e exclusão previamente definidos, priorizando estudos originais que comparem dietas com diferentes valores de IG e que investiguem perda de peso, controle glicêmico e resposta metabólica.

Este artigo tem como objetivo analisar e sintetizar evidências sobre os efeitos do IG e da CG na perda de peso, composição corporal e metabolismo, contribuindo para compreender seu papel em estratégias nutricionais mais amplas e fornecer subsídios para práticas alimentares mais saudáveis.

Metodologia

Desenvolver este Trabalho de Conclusão de Curso a partir de uma revisão sistemática da literatura, com foco em analisar evidências sobre a influência de carboidratos de alto e baixo índice glicêmico (IG) na perda de peso e na redução da gordura corporal. Consultar bases de dados científicas utilizando termos-chave relacionados ao tema, a fim de reunir estudos relevantes, nacionais e internacionais, que abordem os efeitos do IG e da carga glicêmica em composição corporal, saciedade e metabolismo.

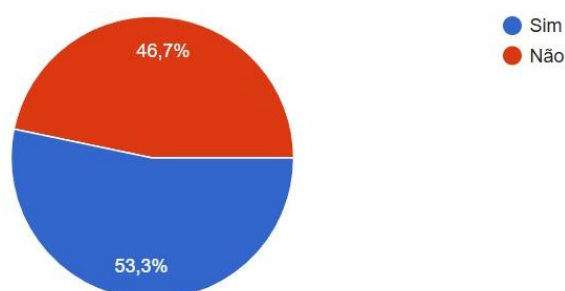
Selecionar artigos excluindo trabalhos duplicados, de curta duração, em modelos animais ou com dados inconsistentes, para garantir a qualidade e confiabilidade da análise.

Avaliar criticamente os artigos selecionados, considerando resultados e limitações metodológicas, organizar os achados para a seção de resultados e discutir convergências, divergências e fatores que modulam o IG, como composição da refeição, fibras, proteínas, gorduras e processamento dos alimentos. Construir, assim, uma síntese fundamentada, contribuindo para compreender a relevância clínica do IG no manejo do peso, composição corporal e controle metabólico.

A Resolução 510/2016, conforme citado no “Art. 1º Esta resolução dispõe sobre as normas aplicáveis a pesquisas em Ciências Humanas e Sociais cujos procedimentos metodológicos envolvam a utilização de dados diretamente obtidos com os participantes ou de informações identificáveis ou que possam acarretar riscos maiores do que os existentes na vida cotidiana, na forma definida nesta resolução. Parágrafo único. Não serão registradas nem avaliadas pelo sistema CEP/CONEP: I – pesquisa de opinião pública com participantes não identificados”.

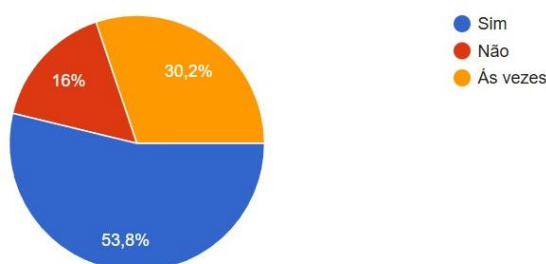
Resultados

Figura 1- Pessoas que conhecem o conceito de índice glicêmico (IG).



Fonte: Pesquisa Social, Google Forms (2025).

Figura 2- Pessoas que percebem a variação de energia ao longo do dia após comer alimentos de alto IG



Fonte: Pesquisa Social, Google Forms (2025).

O primeiro gráfico revela que a maioria dos participantes (53,8%) percebe variações de energia ao longo do dia após consumir alimentos de alto índice glicêmico (IG), enquanto 30,2% relatam sentir essas alterações apenas às vezes e 16% não percebem diferença. Esse dado indica que mais da

metade da população estudada consegue identificar os efeitos imediatos do IG sobre a energia, sugerindo consciência parcial sobre o impacto dos carboidratos na disposição física e mental.

O segundo gráfico mostra que 53,3% dos entrevistados conhecem o conceito de IG, enquanto 46,7% não estão familiarizados com ele. Esse resultado evidencia que, apesar de uma parcela significativa da população ter conhecimento sobre o IG, ainda existe quase metade do grupo que desconhece o tema, apontando para a necessidade de maior educação nutricional na região.

Perda de peso

Analisar que, se as calorias forem controladas (mesma dieta em calorias), a diferença entre alto e baixo IG ser pequena ou nula em termos de peso total perdido, ressaltando que o fator decisivo continuar sendo o déficit calórico, não apenas o tipo de carboidrato. Observar que, se as calorias não forem controladas (dieta livre), dietas de baixo IG geralmente levar a menor ingestão espontânea de calorias, por proporcionarem maior saciedade, o que poder resultar em maior perda de peso ao longo do tempo, mesmo sem contar calorias.

Redução de gordura corporal

Destacar que, em dietas de baixo IG, manter a insulina mais estável, facilitando a utilização da gordura como energia e, em alguns estudos, favorecer maior preservação de massa magra durante o emagrecimento. Observar que, em dietas de alto IG, favorecer picos de insulina, o que poder aumentar o armazenamento de gordura quando houver excesso calórico, além de provocar quedas rápidas de glicemia, aumentando a fome e dificultando a adesão à dieta.

Complementando os achados, observa-se que dietas com baixo IG tendem a favorecer perda de peso e redução de gordura corporal quando não há controle calórico rigoroso, por proporcionarem maior saciedade e estabilidade da insulina. Além disso, contribuem para saúde metabólica, melhorando sensibilidade à insulina e perfil lipídico, especialmente em pessoas com resistência à insulina, pré-diabetes ou síndrome metabólica.

Discussão

O índice glicêmico (IG) influencia a resposta glicêmica, a saciedade e alguns parâmetros metabólicos, podendo auxiliar indiretamente no controle do peso. Contudo, as evidências mostram que, quando há controle calórico, não existem diferenças significativas na perda de peso entre dietas de alto e baixo IG, sendo o déficit energético o fator determinante (Thom; Gerken; Lopes, 2015; Thomas; Elliott). Os benefícios associados a dietas de baixo IG estão mais relacionados à qualidade nutricional dos alimentos, como maior teor de fibras e proteínas, do que ao IG isoladamente (Livesey et al., 2019). Assim, o IG deve ser considerado um recurso complementar dentro de estratégias nutricionais mais amplas, que priorizem tanto a restrição calórica quanto a qualidade global da dieta (Augustin et al., 2015; Silva et al., 2016; Livesey et al., 2019).

Conclusão

Analisar que, embora dietas de baixo índice glicêmico (IG) sejam associadas a maior saciedade e melhor controle glicêmico, os resultados científicos ainda serem controversos quanto à sua superioridade na perda de peso e gordura corporal, sobretudo quando o total calórico for controlado. Reconhecer que muitos estudos que apontam vantagens apresentam limitações metodológicas, enquanto pesquisas mais rigorosas não confirmam esses efeitos de forma consistente. Destacar que, assim, parece que a quantidade total de calorias e carboidratos, aliada à composição geral da dieta, exercer papel mais determinante do que o IG isolado.

Concluir que, em síntese, as evidências atuais não comprovarem de forma conclusiva a eficácia superior das dietas de baixo IG na redução de peso e gordura corporal, embora possam trazer benefícios específicos no controle glicêmico de indivíduos com diabetes tipo 2. Reconhecer que a complexidade do tema reforçar a necessidade de mais estudos bem delineados e de longo prazo.

Apontar que este trabalho contribuir como análise crítica para apoiar futuras pesquisas e práticas dietéticas fundamentadas em ciência.

Referências

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NUTROLOGIA (ABRAN). Dietas com baixo índice glicêmico como intervenção para o diabetes. **ABRAN**, 2024. Disponível em: <https://abran.org.br/publicacoes/artigo/dietas-com-baixo-indice-glicemico-como-intervencao-para-o-diabetes>. Acesso em: 18 Agosto 2025.

GÓES, Rodrigo de Alcântara Maltez. Carboidratos de alto índice glicêmico x carboidratos de baixo índice glicêmico e sua influência na perda de peso e gordura corporal. 2016. 12 f. **Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) – Centro Universitário de Brasília (UnICEUB)**, Brasília, 2016. Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/handle/235/11203>. Acesso em: 18 Agosto 2025.

SILVA, Kellen Cristine et al. Influência do índice glicêmico e carga glicêmica da dieta sobre o risco de sobrepeso e adiposidade na infância. **Revista Paulista de Pediatria**, São Paulo, v. 34, n. 3, p. 293-300, 2016. Disponível em: <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-paulista-pediatria-209-articulo-influencia-do-indice-glicemico-e-S0103058216000113>. Acesso em: 18 Agosto 2025.

THOM, G.; GERKEN, A. L. H.; LOPES, R. D. Dietas de baixo índice glicêmico ou pobres em carboidratos para sobrepeso e obesidade. **Cochrane Database of Systematic Reviews**, 2015. Disponível em: https://www.cochrane.org/pt/CD005105/ENDOC_dietas-de-baixo-indice-glicemico-ou-pobres-em-carboidratos-para-sobrepeso-e-obesidade. Acesso em: 18 Agosto 2025.

TREINO MESTRE. Tabela de índice glicêmico e carga glicêmica dos carboidratos. **Treino Mestre**, 13 jun. 2024. Disponível em: <https://treinomestre.com.br/tabela-de-indice-glicemico-dos-carboidratos/>. Acesso em: 18 Agosto 2025.

TUA SAÚDE. Tabela de índice glicêmico dos alimentos. **Tua Saúde**, 2024. Disponível em: <https://www.tuasaude.com/tabela-de-indice-glicemico/>. Acesso em: 19 Agosto 2025.

VIDA COM QUALIDADE. O que são carboidratos de baixo e alto índice glicêmico? **Vida com Qualidade**, 2024. Disponível em: <https://vidacomqualidade.com.br/o-que-sao-carboidratos-de-baixo-e-alto-indice-glicemico/>. Acesso em: 19 Agosto 2025.

Augustin, L. S. A., Kendall, C. W. C., Jenkins, D. J. A., & Wolever, T. M. S. (2015). Glycemic index, glycemic load, and glycemic response: An international scientific consensus summit. *Nutrition, Metabolism & Cardiovascular Diseases*, 25(9), 795–815. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.numecd.2015.05.005>. Acesso em: 19 Agosto 2025.

Livesey, G., Taylor, R., Livesey, H. F., Buyken, A. E., Jenkins, D. J. A., Augustin, L. S. A., Sievenpiper, J. L., Barclay, A. W., Liu, S., Wolever, T. M. S., et al. (2019). Dietary glycemic index and load and the risk of type 2 diabetes: A systematic review and updated meta-analyses of prospective cohort studies. *Nutrients*, 11(6), 1280. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/nu11061280>. Acesso em: 19 Agosto 2025.