— RESUMO TÉCNICO

Position stand da ISSN 2026 para dietas de redução de peso

Resumo explicado dos principais pontos do position stand da International Society of Sports Nutrition, publicado em 13 de outubro de 2026 no *Journal of the International Society of Sports Nutrition*.

— VISÃO GERAL

Pontos centrais do documento

1. As dietas de redução de peso variam na magnitude e na linearidade do déficit energético e na composição de macronutrientes.
2. Dietas de muito baixa energia (menos de 800 kcal/dia) e de baixa energia (800–1200 kcal/dia) emagrecem mais no curto prazo, sem vantagem sustentada no longo prazo. Podem aumentar a perda de massa magra e exigem atenção a vitaminas, minerais e fibras.
3. Jejum intermitente e restrição energética contínua dão resultados semelhantes em peso e composição corporal.
4. A frequência de refeições não tem efeito decisivo sobre o peso. Em ativos e atletas, pelo menos 3 refeições ricas em proteína por dia podem otimizar a retenção de massa magra em déficit.
5. Treino resistido e proteína suficiente ajudam a mitigar a perda de massa magra. A proteína total do dia pesa mais do que a distribuição.
6. População geral: 1,2–1,6 g/kg/dia de proteína.
7. Com treino resistido: 1,6–2,2 g/kg/dia. Magros e treinados em déficit: 1,9–3,2 g/kg/dia.
8. A proporção de carboidrato e gordura pode ser individualizada, porque de cetogênicas a low-fat o desempenho é semelhante.
9. Dietas cetogênicas são eficazes, mas tendem a reduzir mais a massa livre de gordura, principalmente em estudos curtos.
10. Termogênese adaptativa é a queda do gasto de repouso além da prevista pela composição corporal. Pode ocorrer, mas não é inevitável e tende a atenuar quando o peso se estabiliza.
11. Platôs são oportunidades de praticar a manutenção do peso.
12. Acompanhamento por equipe interdisciplinar e apoio social são recomendados.
13. Saber preparar refeições em casa e planejá-las ao longo do dia favorece o sucesso no manejo do peso.

— O CONTEXTO

Contexto e escopo

Um position stand da ISSN é um artigo por convite: uma equipe de autores revisa a literatura e o texto é aprovado pelo Research Committee da sociedade como posição oficial. Este trata das principais dietas para redução de peso em adultos geralmente saudáveis, fisicamente ativos e/ou atletas, recorrendo a dados de pessoas com sobrepeso e obesidade quando a evidência é clínica.

Ficam de fora o **corte de peso por desidratação aguda**, a **farmacoterapia** (incluindo GLP-1RAs) e a **cirurgia bariátrica**. Os autores também alertam que boa parte da literatura de longo prazo vem de populações com sobrepeso e obesidade, e que extrapolar para magros, atletas e treinados exige cautela.

A ideia que organiza o texto é a da **perda de peso de alta qualidade**: reduzir peso e gordura preservando massa magra. Isso importa porque a perda de massa magra gera um impulso fisiológico para recuperá-la, que amplifica o apetite e a ingestão e pode levar a um rebote de gordura, descrito no texto como *collateral fattening* e *fat overshooting*.

O documento também traz referências aproximadas de gordura corporal saudável, sintetizadas a partir de vários estudos: **11%–22% em homens** e **20%–35% em mulheres**. Ele lembra que a busca por magreza excessiva tem custos, entre eles o risco de deficiência relativa de energia no esporte (RED-S).

— O DÉFICIT

Dietas de muito baixa e baixa energia

As dietas de muito baixa energia (VLED) fornecem menos de 800 kcal/dia, e as de baixa energia (LED), de 800 a 1200 kcal/dia. O texto observa que não há consenso oficial sobre esse limite. As duas produzem perda de peso maior no curto prazo, e a pergunta é o que sobra depois.

Em uma meta-análise citada, a VLED somada a um programa comportamental superou o programa comportamental isolado em **3,9 kg** aos 12 meses, **1,4 kg** aos 24 meses e **1,3 kg** entre 38 e 60 meses, sem significância estatística nesse último ponto. Outra meta-análise comparou os dois tipos de dieta: no curto prazo, a perda foi de **16,1%** do peso na VLED e **9,7%** na LED, e no longo prazo de **6,3%** e **5,0%**, sem diferença significativa.

O reganho depois da intervenção é comum: o texto cita 2 a 14 kg em períodos de acompanhamento de 8 dias a 5 anos. Quando há reintrodução alimentar gradual, o resultado melhora. Em um estudo, 6 semanas de reintrodução levaram a menos reganho aos 52 semanas do que 1 semana (**3,9%** contra **8,2%**).

O ponto de atenção é a composição corporal. Cerca de **25% de perda de massa magra** é comumente relatada com VLEDs e LEDs. Para atletas em déficit, o texto cita **0,5% a 1,0% do peso corporal por semana** como faixa que pode otimizar a retenção de massa magra. Como essas dietas restringem muito a ingestão, o documento também pede atenção ao aporte de vitaminas, minerais e fibras.

— JEJUM INTERMITENTE (1 DE 2)

Jejum intermitente versus restrição contínua

Jejum intermitente reúne estratégias que alternam períodos de jejum, ou de ingestão muito reduzida, com períodos de alimentação, como o jejum em dias alternados, o 5:2 e a alimentação com janela restrita. A questão é se isso oferece algo além do déficit.

As meta-análises indicam que não. Em uma delas, a vantagem do jejum em 6 meses foi de **0,94 kg** de peso e **1,08 kg** de massa gorda, considerada pequena demais para ter significância clínica, e acima de 6 meses não houve diferença entre os grupos. A leitura do texto é que os resultados do jejum acompanham o déficit gerado, e não um efeito próprio do método.

Na prática, o jejum funciona como um modo de organizar o déficit. Para quem tem dificuldade com abordagens que exigem controle contínuo, pode ser uma alternativa viável, desde que o balanço energético negativo se mantenha e que a ingestão de proteína e o treino resistido sejam preservados.

— JEJUM INTERMITENTE (2 DE 2)

Jejum em dias alternados e massa magra

Entre as variantes, o jejum em dias alternados é a que pode menos favorecer a preservação de massa magra, principalmente em pessoas magras. Em um estudo de Templeman e colegas, **92%** da perda de peso na restrição diária foi gordura, contra **46%** no jejum em dias alternados.

Outro estudo encontrou maior perda de gordura com o jejum em dias alternados do que com a janela alimentar, mas o grupo do jejum reduziu espontaneamente a ingestão em cerca de **34%**, contra **15%**. O texto interpreta essa diferença como reflexo da magnitude da restrição, e não de uma vantagem própria do jejum.

Em um estudo que comparou o modelo 4:3 com a restrição diária, a perda de peso foi 2,89 kg maior no 4:3, e a perda de massa magra também foi um pouco maior (diferença entre grupos de 1,2 kg). Os participantes ingeriam pouca proteína, cerca de 0,6 g/kg, e não havia prescrição de treino resistido.

A recomendação prática do documento é **limitar os dias de jejum a no máximo 3 por semana** e associar o jejum ao **treino resistido**, para reduzir o risco de perda de massa magra.

— REFEIÇÕES

Frequência de refeições e distribuição da proteína

A ideia de que comer em intervalos curtos "acelera o metabolismo" não se sustenta. Estudos em câmara calorimétrica, com padrões de 2 a 7 refeições por dia, não mostraram diferença no gasto energético de 24 horas. Uma meta-análise de 15 estudos e uma revisão sistemática com meta-análise de 16 ensaios não encontraram vantagem consistente de maior ou menor frequência para o peso e a gordura.

O que pode importar é a **distribuição da proteína**. O déficit calórico tende a reduzir a síntese proteica muscular: em um estudo, 10 dias com 20% de déficit em relação à manutenção reduziram a síntese em **19%**. Por isso o texto busca maximizar o efeito anabólico de cada refeição, e cita uma proposta de 0,4–0,55 g/kg de proteína por refeição.

Em ativos e atletas, distribuir a proteína em **3 ou mais refeições ricas em proteína** pode favorecer a retenção de massa magra em déficit. O texto faz uma ressalva: a proteína total do dia é a prioridade, e a distribuição é secundária, podendo seguir a preferência e a sustentabilidade de cada pessoa.

— PROTEÍNA (1 DE 2)

Proteína: quanto, e para quem

A RDA de 0,8 g/kg/dia atende o básico de adultos sedentários, mas provavelmente não é ótima para preservar ou maximizar massa magra em contextos como treino, envelhecimento e restrição energética. O position stand propõe três faixas:

FAIXA	CONTEXTO
1,2–1,6 g/kg/dia	População geral. Apoia perda de peso e de gordura, atividade física e saúde musculoesquelética e cardiometabólica.
1,6–2,2 g/kg/dia	Com treino resistido. Pode otimizar a anabolia muscular.
1,9–3,2 g/kg/dia	Magros e treinados em déficit. Pode maximizar a retenção de massa magra.

Para comparação, o texto lembra que as Dietary Guidelines for Americans 2025–2030 recomendaram pela primeira vez 1,2 a 1,6 g/kg para adultos, e que o position stand anterior da ISSN recomendava 1,4–2,0 g/kg.

— PROTEÍNA (2 DE 2)

Como aplicar as faixas

A faixa mais alta, de 1,9 a 3,2 g/kg, vem de uma meta-análise (Refalo e colegas) que associou essas ingestões a maior retenção de massa livre de gordura em pessoas não obesas e treinadas em déficit.

Em um estudo de 8 semanas com treinados, comparando 2,3 e 3,4 g/kg de proteína, os dois grupos ganharam **1,5 kg** de massa magra, mas o grupo de maior proteína perdeu mais gordura (**1,6 kg** contra **0,3 kg**), mesmo com um aumento de 374 kcal em relação ao basal.

Qual peso usar

Os valores por kg se referem ao **peso ideal ou normal**, ou ao peso-alvo, e não ao peso atual. O limite superior das faixas se apoia principalmente em magros e treinados.

Segurança

As preocupações tradicionais com rins, fígado e ossos não têm suporte na evidência em pessoas saudáveis.

— CARBOIDRATO E GORDURA

Cetogênica, low-carb ou low-fat?

Meta-análises mostram que dietas low-carb levam a maior perda de peso do que as low-fat, com diferenças de 1,01 a 2,64 kg em diferentes revisões. Mas boa parte da vantagem inicial vem da perda de água e de glicogênio, e ela diminui com o tempo. O texto cita meta-análises de 25 e de 61 ensaios clínicos randomizados nessa discussão.

O estudo **DIETFITS** acompanhou adultos com sobrepeso e obesidade por 12 meses. A perda de peso foi de **5,29 kg** no grupo low-carb e **5,99 kg** no low-fat, uma redução moderada nos dois casos e sem diferença significativa entre eles.

Quando a comparação é rigorosa, com energia e proteína equiparadas, o resultado é o mesmo. Uma meta-análise de 32 estudos de alimentação controlada, com carboidrato variando de 1% a 83% da energia, não encontrou diferença em perda de peso nem de gordura.

A conclusão do documento é que a proporção de carboidrato e gordura pode ser **individualizada**, conforme a preferência e a tolerância de cada pessoa.

— CETOGÊNICA

O que muda na dieta cetogênica

A dieta cetogênica é eficaz para perda de peso, e o texto não a descarta. A ressalva é a composição corporal: ela tende a reduzir mais a **massa livre de gordura** do que as dietas comparadoras, principalmente em estudos de curta duração.

Fazer **carb-ups** periódicos não resolveu o problema nos dados disponíveis. Em um estudo de 8 semanas, a perda de massa magra foi de 1,8 kg na cetogênica com carb-up e de 0,4 kg na dieta de redução com mais carboidrato.

Entre os efeitos adversos, a cetogênica tende a **elevar o LDL**, e os sintomas da fase de adaptação à cetose são comuns, entre eles halitose.

No longo prazo, a vantagem de peso da cetogênica diminui, o mesmo padrão observado nas dietas low-carb em geral.

— ADAPTAÇÕES (1 DE 2)

Como o corpo reduz o gasto energético

A perda de peso reduz o gasto energético por mais de um caminho, e o texto separa as adaptações em físicas, fisiológicas e comportamentais.

Adaptações físicas

Com menos massa corporal, o movimento custa menos energia. Em um estudo, a perda de 21% do peso reduziu em **25%–38%** o custo energético da caminhada. Em outro, 13% de perda de peso reduziu o gasto com atividade em cerca de **143 kcal**, e só 5 de 66 participantes compensaram essa queda.

Adaptações fisiológicas

A massa magra é o principal determinante do gasto de repouso: explica pelo menos 60%–80% da variação entre pessoas. A perda de peso também altera hormônios do apetite, com aumento da grelina e redução do PYY e do GLP-1.

Adaptações comportamentais (NEAT)

O gasto com atividade fora do exercício, o NEAT, varia até 2000 kcal entre pessoas do mesmo tamanho. Em estudos de restrição calórica, ele caiu cerca de **200–300 kcal/dia**.

— ADAPTAÇÕES (2 DE 2)

Termogênese adaptativa

Termogênese adaptativa (TA) é a redução do gasto de repouso **além da que seria prevista** pelas perdas de massa magra e de gordura. Ela pode ocorrer durante o déficit, mas **não é inevitável**, e tende a atenuar quando o peso se estabiliza. A estimativa de 10%–15% além do previsto, muito citada, provavelmente é superestimada.

Na análise secundária do **CALERIE**, a perda de cerca de 11% do peso (8 kg) reduziu o gasto de repouso em cerca de 100 kcal (~7%). Só 60 kcal/dia puderam ser explicadas pela perda de tecido, e as outras **40 kcal/dia** corresponderam a adaptação metabólica, associada a reduções de triiodotironina, leptina e insulina.

Outros estudos encontraram TA pequena, na casa de dezenas de kcal (−54, −43 e −19 kcal em diferentes análises). O texto conclui que a ideia de um "modo de fome" persistente, que impediria perder e manter peso no longo prazo, é questionável.

Pausas na dieta

Em uma meta-análise de 12 ensaios, a preservação do gasto de repouso foi maior com pausas na dieta, por uma diferença pequena, de cerca de **47 kcal/dia**, sem diferença na composição corporal.

— PLATÔS E SUPORTE

Platôs, equipe e planejamento

Em um estudo de 7 semanas com treinados, 5 dias de déficit seguidos de 2 dias em manutenção, com refeed de carboidrato, foram comparados a um déficit diário. A perda de gordura foi semelhante. O grupo do refeed perdeu menos massa livre de gordura (**0,4 kg** contra **1,3 kg**) e teve menor queda do gasto de repouso (38 contra 78 kcal), uma vantagem metabólica pequena.

Sobre os **platôs**, o documento propõe tratá-los como **oportunidade de praticar a manutenção** do peso, e lista táticas para lidar com eles.

Os dois pontos finais tratam de suporte. O texto recomenda o **acompanhamento por equipe interdisciplinar**, com apoio social, e que a pessoa aprenda a **preparar refeições em casa e a planejá-las ao longo do dia**, o que favorece o manejo do peso e da composição corporal.

— COMO FOI FEITO

Metodologia e declarações

Position stands da ISSN são artigos por convite. Os autores fazem uma revisão da literatura, e o texto é aprovado pelo Research Committee como posição oficial da sociedade. Os 15 pontos deste documento foram aprovados por esse comitê.

A busca foi feita no PubMed/MEDLINE e no Google Scholar, com última busca em 7 de agosto de 2026. Foram priorizadas revisões sistemáticas, meta-análises e ensaios clínicos randomizados. A avaliação da evidência foi qualitativa, **sem processo GRADE formal**.

O artigo foi recebido em 21 de setembro de 2026 e aceito em 24 de setembro de 2026. Ele declara que um dos autores é CEO e cofundador da ISSN, organização acadêmica sem fins lucrativos patrocinada por empresas que fabricam, comercializam e vendem suplementos alimentares. Os infográficos foram elaborados com auxílio do ChatGPT, segundo o próprio texto.

Os autores esclarecem que as recomendações de proteína por kg se referem ao peso ideal ou normal e que as conclusões se aplicam a adultos geralmente saudáveis, ativos e/ou atletas.

— REFERÊNCIA

O position stand

Aragon AA, Campbell BI, Schoenfeld BJ, et al. International Society of Sports Nutrition position stand: diets for body weight reduction. *J Int Soc Sports Nutr.* 2026;23(1):2740266; doi:10.1080/15502783.2026.2740266

Acesso aberto (CC BY 4.0). PMID 42867412.

@nutricaodadepressao
nutricaodadepressao.com.br