

Sábado, 03 de Outubro de 2026

Alternar Carboidratos ajuda a emagrecer e melhorar a performance?

Estratégia popular entre atletas e praticantes de musculação promete melhorar a perda de gordura sem comprometer energia e massa muscular. Mas o que a ciência realmente mostra?

À medida que o final do ano se aproxima, muita gente começa a olhar para o espelho, para a balança e para os exames e pensar: “Ainda dá tempo de mudar?” É também nessa época que estratégias nutricionais ganham força nas redes sociais.

Jejum, dieta cetogênica, low carb, refeed e, mais recentemente, o chamado carb cycling, ou ciclagem de carboidratos.

A ideia parece extremamente lógica: comer mais carboidratos nos dias de treinos intensos e reduzir a quantidade nos dias de descanso ou de menor demanda física. Mas existe uma pergunta mais importante:

Funciona de verdade ou apenas parece fazer sentido?

A resposta da ciência é mais interessante do que simplesmente dizer “sim” ou “não”.

Primeiro: o carboidrato não é o vilão

O carboidrato é uma das principais fontes de energia do organismo e tem importância especial durante exercícios de intensidade moderada a alta. Depois de ingerido, parte da glicose é armazenada na forma de glicogênio, principalmente nos músculos e no fígado.

Durante o exercício, especialmente quando aumentamos a intensidade, esse glicogênio se transforma em combustível. Por isso, reduzir indiscriminadamente o carboidrato pode até aumentar a utilização de gordura como fonte energética, mas isso não significa automaticamente maior perda de gordura corporal e tão pouco melhor desempenho.

Uma revisão sistemática e meta-análise publicada em 2026 avaliou dietas com baixo teor de carboidratos em atletas treinados. A restrição aumentou de forma consistente a oxidação de gordura, mas os efeitos sobre performance foram muito mais complexos: capacidade aeróbica máxima frequentemente foi preservada, enquanto a eficiência do exercício e algumas situações de maior intensidade puderam ser prejudicadas.

Em exercícios anaeróbicos e esforços intensos repetidos, a questão torna-se ainda mais relevante. Outra meta-análise de 2026 mostrou que dietas restritas em carboidratos parecem ter maior possibilidade de comprometer atividades que exigem sprints repetidos e elevada participação do metabolismo glicolítico.

Ou seja: queimar mais gordura durante o exercício não significa necessariamente perder mais gordura corporal e menos carboidrato não significa necessariamente melhor metabolismo.

Então, o que é carb cycling?

Na prática, a ciclagem de carboidratos procura ajustar o consumo desse nutriente à demanda do organismo. Imagine alguém que treina musculação intensamente na segunda-feira, faz corrida intervalada na terça, descansa na quarta e realiza outro treino pesado na quinta.

Não existe necessariamente razão fisiológica para que a disponibilidade energética seja exatamente igual em todos esses dias. Em uma estratégia bem planejada, poderíamos aumentar a disponibilidade de carboidratos ao

redor das sessões mais exigentes e reduzi-la em dias de menor demanda.

O conceito se aproxima de algo já utilizado na nutrição esportiva chamado periodização de carboidratos ou, de maneira mais moderna, “fuel for the work required” ou seja, oferecer combustível de acordo com o trabalho que será realizado.

Isso é bem diferente de simplesmente dividir a semana em “dia do carboidrato liberado” e “dia sem carboidrato”.

E o carb cycling emagrece mais?

Aqui precisamos separar marketing de evidência científica. Embora existam bons estudos sobre dietas com diferentes quantidades de carboidratos, restrição energética intermitente, refeeds e periodização nutricional em atletas, a quantidade de ensaios clínicos de alta qualidade testando exatamente os modelos de “carb cycling” popularizados nas redes sociais ainda é limitada.

Quando o objetivo é emagrecimento, o conjunto das evidências sugere que reduzir carboidratos pode ser uma estratégia válida para determinadas pessoas, mas não existe uma superioridade universal que torne o carboidrato o principal determinante do emagrecimento.

Uma revisão Cochrane encontrou diferenças relativamente pequenas entre dietas com baixo teor de carboidratos e dietas balanceadas quando ambas tinham como objetivo redução de peso. Uma meta-análise mais recente de 110 ensaios randomizados também encontrou associação entre maior restrição de carboidratos e perda de peso em alguns períodos de acompanhamento, mostrando que essa é uma ferramenta possível dentro de determinadas estratégias nutricionais.

E um trabalho publicado recentemente encontrou pequena vantagem de dietas cetogênicas sobre dietas com mais carboidratos em condições de ingestão energética prescrita semelhante. Entretanto, os próprios autores classificaram a certeza dessa evidência como baixa e destacaram limitações importantes.

Portanto, reduzir carboidrato pode funcionar. Mas isso está muito longe de provar que alternar dias de alto e baixo carboidrato seja magicamente superior.

Onde a estratégia pode ficar interessante

Existe um cenário em que o raciocínio se torna bastante atraente: a pessoa deseja reduzir gordura corporal, mas quer continuar treinando em alta intensidade e preservar o máximo possível de massa muscular e performance.

Nesse contexto, colocar mais energia e carboidratos estrategicamente nos dias dos treinos mais exigentes pode ajudar na qualidade do treinamento, reposição de glicogênio, recuperação e adesão ao plano alimentar.

Um pequeno ensaio randomizado realizado em pessoas treinadas em musculação comparou restrição calórica contínua com uma estratégia que utilizava dois dias consecutivos de maior ingestão de carboidratos. Ambos os grupos perderam peso e gordura, mas o grupo com refeed apresentou melhor preservação de alguns indicadores de massa livre de gordura e metabolismo de repouso. É um resultado interessante, embora pequeno demais para transformar a estratégia em regra para todos.

Uma meta análise sobre períodos de interrupção da dieta também mostrou que estratégias intermitentes podem produzir perda de peso semelhante à restrição contínua, possivelmente reduzindo parte da adaptação do metabolismo de repouso em alguns grupos. Mais uma vez: promissor não significa milagroso.

Para atletas, existe outro detalhe importante

Treinar ocasionalmente com menor disponibilidade de glicogênio pode estimular determinadas sinalizações celulares relacionadas à adaptação do músculo ao exercício. Isso parece bonito quando observado no

laboratório.

O problema é que alterações moleculares não significam obrigatoriamente melhor performance. Uma revisão sistemática e meta-análise que avaliou estratégias de restrição periodizada de carboidratos em atletas de endurance não encontrou vantagem global de performance em relação ao treinamento realizado com maior disponibilidade de carboidratos.

Esse talvez seja um dos maiores ensinamentos sobre nutrição esportiva: o objetivo não deveria ser consumir o mínimo possível de carboidratos. Deveria ser utilizar a quantidade adequada para o objetivo, para o treinamento e para aquele indivíduo.

Quem poderia considerar uma estratégia de ciclagem?

Ela pode ser discutida, por exemplo, em pessoas que:

treinam musculação regularmente;

praticam corrida, ciclismo ou esportes de alta intensidade;

estão em processo de redução de gordura corporal;

desejam preservar massa muscular e performance;

apresentam grande diferença de gasto energético entre dias de treino e descanso;

precisam melhorar adesão a uma estratégia de déficit calórico.

Mas o protocolo de um atleta não deve simplesmente ser copiado por alguém sedentário que deseja perder cinco quilos.

E muito menos o protocolo de um influenciador deveria ser reproduzido sem conhecer composição corporal, gasto energético, pressão arterial, glicemia, perfil lipídico, medicamentos e histórico clínico.

O maior erro é discutir carboidratos antes de discutir saúde

Quando alguém chega ao consultório dizendo: “Quero diminuir meu carboidrato”, existem perguntas que considero muito mais importantes.

Como está sua composição corporal?

Quanto de massa muscular você possui?

Como está sua gordura visceral?

Como você dorme?

Como está sua pressão arterial?

Qual é a sua capacidade cardiorrespiratória?

Seus níveis de glicose, insulina, colesterol, triglicérides, ApoB e função hepática estão adequados?

Quanto e como você treina?

Porque um plano de alimentação não deveria começar pela moda nutricional da semana. Deveria começar pela pessoa.

Quer chegar diferente ao final do ano? Comece medindo

Se a meta é perder gordura, ganhar massa muscular, melhorar performance ou simplesmente chegar ao final do ano metabolicamente mais saudável, este pode ser um bom momento para transformar desejos genéricos em objetivos mensuráveis.

Em vez de apenas dizer:

“Quero emagrecer.” Podemos perguntar:

Quanto de gordura corporal precisa ser reduzido?

Quanto de massa muscular deve ser preservado ou conquistado?

Como está a gordura visceral?

Como está a força muscular?

Como está o condicionamento cardiorrespiratório?

Qual é o risco cardiometabólico dessa pessoa?

A partir daí, médico, nutricionista e profissional do exercício conseguem construir uma estratégia individual. Talvez ela tenha mais carboidrato nos dias de treinos intensos. Talvez não precise de carb cycling algum.

Talvez o problema nem esteja no carboidrato, mas no excesso energético total, no álcool dos finais de semana, no sono inadequado, no sedentarismo, na baixa ingestão proteica ou na falta de constância.

É exatamente por isso que avaliação vem antes da prescrição.

Para determinadas pessoas especialmente quem tem diabetes, utiliza medicamentos que alteram a glicemia, apresenta doença renal, doença cardiovascular ou outras condições clínicas — mudanças importantes na ingestão alimentar merecem ainda mais cuidado e acompanhamento profissional.

A melhor estratégia é aquela que você consegue sustentar

Depois de acompanhar pacientes durante tantos anos, uma coisa fica cada vez mais clara:

O organismo não responde ao nome da dieta. Ele responde ao conjunto de estímulos que você repete.

Treino. Alimentação. Sono. Massa muscular. Pressão arterial. Glicemia. Colesterol. Controle de peso. Estresse. Recuperação. Consistência.

O carb cycling pode ser uma ferramenta interessante quando inserido em um planejamento individualizado. Mas não transforma uma rotina ruim em uma rotina saudável.

E talvez essa seja a principal mensagem para quem quer aproveitar os próximos meses para mudar. Não procure uma dieta que você consiga suportar por três semanas. Construa uma estratégia que você consiga transformar em estilo de vida.

Porque o resultado que aparece em dezembro começa nas escolhas repetidas em setembro, outubro e novembro.

Saúde não é sorte. É rotina.

Max Wagner de Lima é cardiologista | CRM 6194 – RQE 2308 Cardiometabolismo, prevenção, longevidade e performance

Maristela Luft é nutricionista