

DIETAS DA MODA: UM ESTUDO DE REVISÃO INTEGRATIVA SOBRE A DIETA CARNÍVORA

FAD DIETS: AN INTEGRATIVE REVIEW STUDY ON THE CARNIVORE DIET

Eduarda Luque Pino^I, Rafaela Caroline de Lellis Moreira^{II},
Liv Nunes Almeida Gomes^{III}, Aline Veroneze de Mello Cesar^{IV*}

Resumo. As dietas da moda têm se tornado cada vez mais populares, impulsionadas por promessas de emagrecimento rápido, melhora na disposição e até mesmo no controle de doenças. Entre as mais populares, a dieta carnívora tem ganhado destaque nos últimos anos, devido ao número de adeptos e pela premissa de excluir totalmente alimentos de origem vegetal, priorizando o consumo de carnes e derivados. Com base nos levantamentos realizados, este trabalho tem a finalidade de realizar uma revisão integrativa da literatura sobre os possíveis efeitos da dieta carnívora na saúde humana, avaliando seus riscos, benefícios e impactos. A metodologia consistiu em uma busca e seleção de artigos científicos publicados nos últimos cinco anos na base de dados PubMed Central (PMC), utilizando descritores: “carnivore”, “carnivore diet”, “ketogenic diet”, “meat-based diet” e operadores booleanos (OR/OU). Após aplicação dos critérios de inclusão (ano, tipo de estudo) e exclusão resultaram em três estudos que foram inseridos na análise final, dois de natureza descritiva e um ensaio clínico randomizado. Os achados apontam possíveis benefícios a curto prazo, como melhora de marcadores glicêmicos, porém revelam também deficiências significativas de nutrientes como fibras, vitamina C, magnésio e folato, além de elevações nos níveis de LDL-colesterol. As principais limitações metodológicas dos estudos incluíram amostras pequenas, curto tempo de acompanhamento e falta de grupo controle. Constatou-se ainda a escassez de ensaios clínicos robustos que avaliem os efeitos da dieta carnívora a longo prazo. Dessa forma, os resultados não são suficientes para recomendar essa prática alimentar, sobretudo em grupos vulneráveis. Conclui-se que, apesar do apelo midiático e popularidade da dieta, estratégias alimentares devem respeitar o princípio da individualização, baseando-se em evidências científicas sólidas e considerando o contexto social, cultural e clínico do indivíduo.

Palavras-chave: Dietas; Hábitos Alimentares; Nutrição Humana; Comportamento Alimentar.

Abstract. Fad diets have become increasingly popular, driven by promises of rapid weight loss, improved mood, and even disease control. Among these, the carnivore diet has gained prominence in recent years, due to the number of followers and the premise of completely excluding plant-based foods, prioritizing the consumption of meat and meat products. In this regard, this study aims to conduct an integrative review of the literature on the possible effects of the carnivore diet on human health, assessing its risks, benefits, and impacts. The methodology consisted of searching and selecting scientific articles published in the last five years in the PubMed Central (PMC) database, using the descriptors: “carnivore,” “carnivore diet,” “ketogenic diet,” “meat-based diet,” and Boolean operators (OR/OU). After applying the inclusion criteria (year, type of study, and exclusion), three studies were included in the final analysis, two of a descriptive nature and one randomized clinical trial. The findings point to possible short-term benefits, such as improved glycemic markers, but also reveal significant deficiencies in nutrients such as fiber, vitamin C, magnesium, and folate, as well as elevations in LDL cholesterol levels. The main methodological limitations of the studies included small samples, short follow-up time, and lack of a control group. There was also a shortage of robust clinical trials evaluating the long-term effects of the carnivore diet. Therefore, the results are not sufficient to recommend this dietary practice, especially in vulnerable groups. It is concluded that, despite the media appeal and popularity of the diet, dietary strategies should respect the principle of individualization, based on solid scientific evidence and considering the social, cultural, and clinical context of the individual.

Keywords: Diets; Eating Habits; Human Nutrition; Eating Behavior.

^IGraduada em Nutrição, Universidade Paulista (UNIP), Instituto de Ciências da Saúde (ICS), Curso de Nutrição
06500-000, Santana de Parnaíba – SP, Brasil,
ORCID: 0009-0009-7608-5358,

^{II}Mestra em Ciências da Saúde, Universidade Paulista (UNIP), Instituto de Ciências da Saúde (ICS), Curso de Nutrição,
06500-000, Santana de Parnaíba – SP, Brasil,
ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-3745-8590>,

^{III}Mestra em Patologia Ambiental e Experimental, Universidade Paulista (UNIP), Instituto de Ciências da Saúde (ICS), Curso de Nutrição,
06500-000, Santana de Parnaíba – SP, Brasil
ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-2852-9087>

^{IV*}Doutora em Ciências Universidade Paulista (UNIP), Instituto de Ciências da Saúde (ICS), Curso de Nutrição,
aline.mello@docente.unip.br (autora correspondente),
06500-000, Santana de Parnaíba – SP, Brasil
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1958-6916>

INTRODUÇÃO

Desde o avanço e popularização das redes sociais, as chamadas dietas da moda têm ganhado destaque na sociedade contemporânea, sendo amplamente divulgadas por influenciadores digitais¹, ou em programas de televisão e outros meios midiáticos. Geralmente, estas dietas se caracterizam por restrições alimentares severas e promessas de resultados rápidos, além de apelarem, principalmente, para indivíduos que buscam emagrecimento acelerado ou melhorias na saúde, tais como efeitos protetores contra a obesidade, doenças cardiovasculares, síndrome metabólica e certos tipos de câncer¹.

Apesar disto, muitas dessas abordagens carecem de respaldo científico, têm evidências limitadas e podem trazer impactos negativos à saúde, quando seguidas sem orientação profissional¹. Nesse contexto, surge a importância de investigar com mais profundidade os efeitos dessas dietas, especialmente aquelas que vêm ganhando notoriedade nos meios digitais e entre celebridades¹.

Dentre elas, podemos destacar por conta de sua popularidade, a dieta carnívora, uma forma de dieta cetogênica, que tem crescido e sido impulsionada por influenciadores nas redes sociais e por investigações que indicam que um padrão alimentar, composto unicamente por carnes, pode proporcionar efeitos benéficos imediatos à saúde². No entanto, faltam evidências e pesquisas aprofundadas sobre os impactos de longo prazo dessa abordagem alimentar e repercussões tanto no meio científico quanto no exercício profissional da Nutrição^{2,3}. Apesar das alegações propostas, a dieta carnívora levanta preocupações significativas, considerando que há presença somente de alimentos de origem animal, excluindo fibras e micronutrientes considerados essenciais, encontrados em frutas, vegetais e grãos, podendo acarretar deficiências nutricionais que afetam a saúde geral e podem limitar a longevidade^{2,4}. Além disso, a restrição severa de grupos alimentares compromete a ingestão apropriada de vitaminas como o ácido ascórbico, outros antioxidantes e compostos bioativos essenciais para diversas funções fisiológicas⁵.

A alimentação adequada, saudável e diversificada relaciona-se a uma diversidade ampliada do ecossistema intestinal, fator fundamental para o equilíbrio nutricional e para funções metabólicas e imunológicas essenciais^{5,8}. A ingestão de fibras alimentares desempenha papel fundamental na síntese de ácidos graxos de cadeia curta que contribuem para a manutenção da barreira intestinal e auxiliam na modulação de processos inflamatórios^{6,8}. O aporte inadequado de fibras pode comprometer o funcionamento intestinal, favorecendo quadros de constipação e diminuição da variedade microbiana no intestino, o que pode levar a inflamações crônicas e elevação da probabilidade de distúrbios metabólicos^{6,8}. Esse impacto negativo na microbiota intestinal pode ter repercussões para a saúde mental, uma vez que o eixo intestino-cérebro desempenha um papel crucial no equilíbrio emocional e manutenção da saúde mental^{6,8}.

Dessa forma, a remoção completa de alimentos de origem vegetal pode vir a acarretar consequências adversas não apenas na saúde física, afetando também o estado físico, como também funções cognitivas e a produtividade cotidiana^{9,10}. Assim, a falta de uma dieta balanceada pode não apenas prejudicar a microbiota intestinal, mas também aumentar o risco de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) a longo prazo, incluindo doenças cardiovasculares e metabólicas¹¹.

Outro aspecto relevante a ser analisado é o impacto da dieta carnívora sobre o metabolismo e a composição corporal^{12,4,10}. A ingestão excessiva de gorduras saturadas pode levar a um aumento dos níveis de colesterol LDL, o que está associado a maior risco de eventos cardiovasculares. A Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC) indica cautela na ingestão excessiva de gorduras saturadas presentes em alimentos de origem animal, como se observa na composição da dieta carnívora¹¹.

Por outro lado, pessoas que seguem a dieta carnívora por períodos prolongados relataram melhorias em marcadores glicêmicos e redução da resistência à insulina, o que pode estar relacionado à restrição de carboidratos refinados nesta abordagem alimentar^{10,12}. Contudo, tais achados necessitam de confirmação em ensaios clínicos controlados para melhor elucidação dos efeitos a longo prazo, especialmente em relação às mudanças no estado de saúde e nos marcadores metabólicos^{10,12,13}.

Budoff et al. (2024)¹⁴ realizaram um estudo observacional que avaliou os efeitos de uma dieta cetogênica

com restrição severa de carboidratos em indivíduos com elevação pronunciada de LDL-colesterol, conhecidos como *lean mass hyper-responders*. Foram comparados 80 adultos adeptos dessa dieta por longo prazo a 80 controles pareados. Embora os participantes da dieta cetogênica apresentassem níveis significativamente mais altos de LDL-colesterol, não foram observadas diferenças relevantes na presença de placas coronarianas ou escore de cálcio arterial, conforme avaliação por tomografia (CCTA).

Apesar da perda de peso nesses indivíduos, os autores destacam a necessidade de mais estudos para compreender as implicações clínicas da elevação do LDL induzida por dieta com baixo teor de carboidratos¹⁴. Dessa forma, embora a dieta carnívora seja promovida por alguns como uma solução para a manutenção do peso e melhora metabólica, seus impactos na saúde óssea devem ser cuidadosamente analisados, especialmente em populações de risco como idosos e mulheres^{15,16}.

Além disso, o caráter polarizador da dieta carnívora exige uma análise crítica sobre suas promessas e riscos^{17,18}. Um estudo de revisão sistemática e metanálise indicou que em contextos ocidentais, sem diferença por sexo, o consumo de carne vermelha não processada e processada está associado a um risco mais elevado de doença cardiovascular e as associações com acidente vascular cerebral e diabetes mellitus tipo 2 (DM2)¹⁸.

A ausência de diretrizes nutricionais estabelecidas para essa prática também levanta questionamentos sobre sua possibilidade de ser adotada para a população em geral, especialmente para grupos vulneráveis como idosos e indivíduos com doenças crônicas¹⁹. Observa-se que há uma lacuna significativa na literatura científica quanto à avaliação dos possíveis efeitos colaterais, especialmente em relação ao equilíbrio nutricional, ao risco de transtornos alimentares e às repercussões psicológicas decorrentes de práticas alimentares restritivas. Considerando esse cenário, torna-se relevante investigar com mais profundidade os impactos que dietas restritivas podem ocasionar na saúde do indivíduo.

Este trabalho busca contribuir com uma análise crítica sobre o tema, considerando evidências científicas atualizadas e promovendo uma reflexão sobre os riscos e limites dessas práticas, muitas vezes difundidas sem o devido respaldo técnico e científico e tem como hipótese de que a dieta carnívora, enquanto tendência alimentar recente, pode apresentar efeitos negativos significativos à saúde a longo prazo, contribuindo para o desenvolvimento de distúrbios alimentares, deficiências nutricionais especialmente de fibras, vitaminas e minerais presentes em alimentos de origem vegetal, além de possíveis alterações metabólicas.

Considerando esse cenário, esta pesquisa tem por objetivo realizar um estudo de revisão integrativa da literatura científica sobre os possíveis efeitos do consumo da dieta carnívora na saúde humana, efetuar um levantamento bibliográfico sobre a dieta carnívora e suas principais características, analisar os potenciais riscos da adesão à dieta carnívora para a saúde humana e identificar lacunas na literatura científica sobre os efeitos a longo prazo da dieta carnívora.

METODOLOGIA

O presente estudo foi realizado por meio de uma revisão integrativa da literatura, com a coleta de dados implementada em ambientes virtuais, incluindo a base de dados científica online PubMed Central (PMC). A revisão inicial foi desenvolvida tendo como referência o levantamento de artigos científicos, utilizando descritores específicos. Na base de dados PubMed Central®, as palavras-chave em inglês foram utilizadas, contemplando a busca acrescida do termo “all fields” para que todos os campos nos artigos fossem pesquisados, utilizando as seguintes expressões: “Carnivore diet” OR “Carnivore” OR “ketogenic diet” na primeira busca (n=612). Posteriormente, optou-se por usar os seguintes descritores: “Carnivore diet” OR “meat-based diet” (n=8). Além disso, foram aplicados filtros, como a marcação da opção “Text availability” > “Full text”, para incluir artigos disponibilizados na íntegra, viabilizando sua leitura, excluídos da busca artigos de revisão, selecionada a opção “5 anos” e marcados apenas os artigos originais (Quadro 1).

QUADRO 1 – Bases de dados e operadores booleanos utilizados na busca bibliográfica.

Base de dados

Base de dados	Operador booleano e descritor
PubMed – Busca ampla	(carnivore diet) OR (carnivore) OR (ketogenic diet)
PubMed – Busca refinada	("carnivore diet" OR "meat-based diet")

Fonte: Autores, 2025.

A pesquisa foi delimitada por meio da definição da pergunta de pesquisa por meio da estratégia PICO (Quadro 2).

QUADRO 2 - Estratégia de busca PICO delineada para seleção dos estudos.

Problema	Dietas da moda e seus impactos na saúde.
Intervenção de comparação ou questão de interesse	Reflexão sobre dietas da moda, com foco em dieta carnívora e seus benefícios e/ou ou riscos saúde humana.
Comprovação	Artigos científicos originais.
Resultados	Avaliação dos efeitos da dieta carnívora na saúde, considerando benefícios e riscos.
Pergunta	A dieta carnívora faz bem ou mal a saúde?

Fonte: Autores, 2025.

Com relação aos critérios de inclusão, foram considerados apenas artigos em inglês, revisados por pares, publicados nos últimos cinco anos 2020–2025 e que tratassem diretamente da dieta carnívora. Já entre os critérios de exclusão, estão as publicações sem revisão por pares, artigos de revisão, livros, trabalhos de conclusão de curso, teses e dissertações, estudos publicados há mais de cinco anos e materiais que não abordam especificamente o tema proposto. Foram utilizados filtros por idioma (inglês), tipo de estudo (case reports, clinical trials, clinical study, observational studies) e período (2020-2025). Os principais motivos de exclusão envolveram ausência de foco no tema, duplicatas nas buscas e estudos com modelos animais.

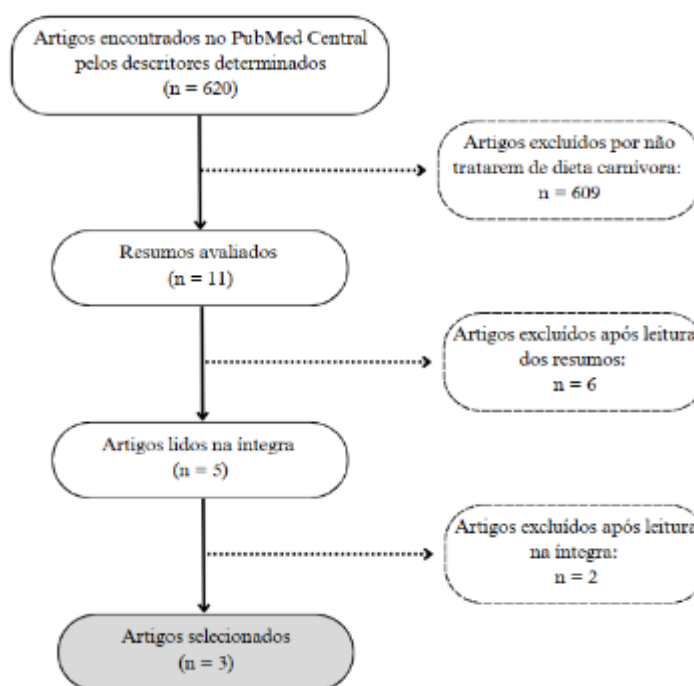
Após as buscas realizadas nas bases de dados, os artigos encontrados passaram por uma triagem inicial, com base na leitura dos títulos. Foram descartados aqueles que não apresentavam relação direta com o tema da revisão. Em seguida, foi feita uma nova etapa de seleção na qual os resumos dos estudos foram lidos com atenção. A partir disso, foram mantidos apenas os trabalhos que abordavam aspectos ligados ao tema dieta carnívora e o impacto na saúde humana.

Quanto aos aspectos éticos, este estudo se baseia em revisão literária, portanto, não envolve pesquisa com seres humanos ou animais, não sendo necessária a submissão ao comitê de ética em pesquisa. Todos os artigos e documentos utilizados serão devidamente citados e referenciados, respeitando os direitos autorais e éticos das publicações.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A seleção dos artigos inicial resultou em 620 artigos, sendo que 612 foram identificados por meio dos descritores: (carnivore diet) OR (carnivore) OR (ketogenic diet) e 8 por meio dos descritores: ("carnivore diet" OR "meat-based diet"). Foram selecionados pelo título 11 artigos, 5 lidos na íntegra, resultando em um total de 3 artigos incluídos no presente estudo a partir dos critérios de elegibilidade previamente definidos (Figura 1).

FIGURA 1 – Fluxograma do processo de identificação e seleção dos estudos incluídos na revisão integrativa.



Fonte: Autores, 2025.

Entre os estudos selecionados, dois apresentaram caráter descritivo e exploratório e um outro constitui-se de um ensaio clínico randomizado. Todos foram conduzidos em países de língua inglesa (Quadro 3). Um dos estudos utilizou série de casos com 10 pacientes diagnosticados com doença inflamatória intestinal (DII) que seguiram uma dieta carnívora-cetogênica²⁰, enquanto outro descreveu um modelo de estudo de caso voltado à avaliação da composição nutricional de dieta exclusivamente carnívora²¹. Ambos oferecem dados descritivos fundamentais para hipóteses iniciais, porém limitados pela ausência de grupos controle e pequeno tamanho amostral^{20,21}. O terceiro estudo utilizou um delineamento experimental, na forma de um ensaio clínico randomizado cruzado, comparando os efeitos metabólicos agudos de uma dieta rica em carne com uma dieta vegana rica em carboidratos, observa-se que o delineamento metodológico foi mais robusto para avaliação de respostas metabólicas agudas, porém ainda limitado pela curta duração e pelo foco em respostas pós-prandiais únicas²².

Quadro 3 – Análise comparativa dos estudos incluídos na revisão.

Artigo (Autor/Ano)	Tipo de Estudo	População	Principais Achados	Evidência/limitações
McNairn et al., 2021	Ensaio clínico randomizado controlado cruzado	8 jovens adultos (Estados Unidos, Califórnia)	Houve distinção entre os padrões metabólicos pós-prandiais da dieta rica em carne/gordura (nomeado como "HFBM") em relação a dieta vegana rica em carboidratos (nomeado como "HCV"), sendo mais elevados acilcarnitinas, creatina, cis-trans hydroxyproline, triglicerídeos de cadeia curta na HFBM	Amostra: pequena. Período do estudo: intervenção curta, de 2 semanas.

Norwitz & Soto-Mota, 2024	Estudo de caso real (relatos de experiências)	10 adultos com doença inflamatória intestinal (Estados Unidos)	Os autores discutem os possíveis mecanismos pelos quais essas dietas poderiam exercer efeitos terapêuticos nas doenças inflamatórias intestinais, incluindo alterações no metabolismo lipídico e a exclusão de nutrientes potencialmente relacionados ao desencadeamento dos sintomas.	Viés de seleção: busca motivada por pacientes que relataram melhora no quadro das doenças inflamatórias intestinais. Baixo nível de evidência: relatos de experiência. Amostra: pequena, sem grupo controle.
Goedeke et al., 2025	Estudo de caso teórico	Modelo de dieta com base nas recomendações australianas e neozelandesas (quatro planos de refeições)	Dieta carnívora foi insuficiente em tiamina, magnésio, cálcio, vitamina C, ferro, folato, iodo e potássio. Fibra relativamente abaixo. Excesso de sódio.	Estudo descritivo baseado em modelo de dieta, ausência de avaliação clínica, sem seguimento.

Fonte: Autores, 2025.

Os três estudos foram realizados em contextos ocidentais refletindo a predominância do interesse por dietas restritivas e cetogênicas em países com elevada prevalência de obesidade, diabetes e doenças metabólicas^{1,23}. A cultura alimentar, sistemas de saúde e acesso a alimentos diferem substancialmente de outras regiões, o que pode impactar a aplicabilidade e aceitabilidade dessa dieta em contextos socioculturais distintos^{1,23}.

Todos os estudos analisados concordam que a dieta carnívora se caracteriza por uma ingestão extremamente elevada de proteínas e lipídios, com restrição quase completa dos carboidratos (<5% do total calórico)²⁰⁻²². A exclusão de fontes vegetais implica uma ausência quase total de fibras alimentares e redução significativa na ingestão de vitaminas e minerais de origem vegetal^{2,6}.

O relato de Norwitz & Soto-Mota (2024)²⁰ sugere que a dieta carnívora-cetogênica pode melhorar sintomas clínicos em pacientes com DII. Contudo, o estudo carece de dados objetivos sobre parâmetros nutricionais, inflamatórios e metabólicos, além de não avaliar potenciais efeitos adversos a médio e longo prazo, limitando a aplicabilidade e interpretação destes resultados apresentados, além de estar baseado em relatos de experiência, um dos mais baixos níveis de evidência.

Goedeke et al. (2025)²¹ aprofundaram a análise da composição nutricional da dieta carnívora, demonstrando que, apesar da adequação no fornecimento de proteínas, vitamina B12, ferro heme e zinco, há deficiências notórias em nutrientes essenciais como vitamina C, tiamina, magnésio, iodo, potássio, folato, cálcio e, principalmente, fibras e excesso de sódio. A ausência de fibras está associada a efeitos adversos sobre a microbiota intestinal, pois são precursores essenciais para a produção de ácidos graxos de cadeia curta (AGCC) pela microbiota intestinal potencialmente aumentando o risco de disbiose e processos inflamatórios intestinais, o que pode ser especialmente preocupante em indivíduos com doenças gastrointestinais pré-existent^{2,6}.

No ensaio clínico randomizado de McNairn et al. (2021)²², a análise metabólica pós-prandial revelou que uma refeição baseada em carnes e gorduras de origem animal promoveu um perfil lipídico significativamente alterado em comparação com uma dieta vegana rica em carboidratos, indicando modificações agudas nos metabólitos circulantes, com implicações potenciais para o metabolismo energético e a saúde cardiovascular. Embora o delineamento seja o mais adequado para a investigação das dietas, sua duração limitada e a amostra muito pequena (n=8).

A ausência de fibras, vitaminas antioxidantes e compostos bioativos presentes em alimentos vegetais foi destacada por O'Hearn (2020)², que aponta implicações sérias para a saúde intestinal. A exclusão de grupos alimentares inteiros, como frutas, vegetais e grãos, pode comprometer a ingestão adequada de micronutrientes e afetar o metabolismo ósseo e cognitivo. Um exemplo disso é o estudo que associa o consumo excessivo de carnes processadas a um maior risco de declínio cognitivo¹⁸.

Portanto, não há evidências suficientes para validar sua segurança e eficácia no longo prazo²⁰⁻²². É fundamental que estratégias dietéticas propostas à população sejam baseadas em evidências científicas robustas, e que considerem o contexto social, cultural, econômico e ambiental do indivíduo²⁴.

Além disso, a promoção da saúde deve sempre respeitar o princípio da individualização, considerando as necessidades nutricionais específicas, preferências alimentares e histórico clínico de cada pessoa²⁵. Como afirmam

Philippi et al. (2019)²⁶, condutas alimentares generalistas e inflexíveis podem ser prejudiciais e reforçar práticas de exclusão alimentar sem o devido acompanhamento profissional.

Os estudos incluídos apresentam limitações que precisam ser ressaltadas para uma análise crítica: amostras pequenas, ausência de grupos controle, curto tempo de intervenção, falta de avaliação abrangente dos parâmetros bioquímicos, metabólicos e microbiológicos. Adicionalmente, não há consenso sobre indicadores confiáveis de adesão à dieta. Assim, a presente revisão reafirma a importância de se considerar os limites e riscos associados à adoção da dieta carnívora, especialmente na ausência de ensaios clínicos randomizados.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base na análise dos estudos selecionados, é possível compreender que a dieta carnívora continua sendo motivo de muitas incertezas no campo da ciência. Embora haja relatos de benefícios, esses resultados não são suficientes para garantir que essa prática seja segura a longo prazo. Isso porque também foram observados riscos importantes, como a falta de fibras, vitaminas e compostos presentes nos vegetais, essenciais para o bom funcionamento do intestino, do sistema imunológico e da saúde em geral.

Além disso, a exclusão completa de alimentos de origem vegetal pode causar problemas nutricionais e prejudicar o equilíbrio do organismo, como já preconizado por sociedades como a SBC. Por isso, é fundamental ter cuidado com dietas muito restritivas, especialmente aquelas que prometem resultados rápidos, sem considerar os riscos envolvidos.

Conclui-se que ainda são necessários mais estudos aprofundados sobre os efeitos dessa prática, principalmente, ensaios clínicos randomizados, com maior tempo de duração e amostras maiores para que se possa afirmar com segurança seus reais impactos na saúde. Até isso ocorrer, o mais indicado é manter uma alimentação variada e equilibrada, devidamente orientada por nutricionistas, baseada em evidências confiáveis e adaptada às necessidades individuais.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Tahreem A, Rakha A, Rabail R, Nazir A, Socol CT, Maerescu CM, et al. Fad Diets: Facts and Fiction. *Front Nutr.* 2022 Jul 5;9:960922. doi: 10.3389/fnut.2022.960922. PMID: 35866077; PMCID: PMC9294402.
2. O'Hearn A. Can a carnivore diet provide all essential nutrients? *Curr Opin Endocrinol Diabetes Obes.* 2020 Oct;27(5):312-316. doi: 10.1097/MED.0000000000000576. PMID: 32833688.
3. Longo V, Fontana L. The protein paradox, carnivore diet and hypertrophy versus longevity: short-term nutrition and hypertrophy versus longevity. *Aging (Albany NY).* 2023;15(1):1-15.
4. Olsen C, Ma T, Smith J, et al. Assessing the nutrient composition of a carnivore diet: a case study model. *J Nutr Sci.* 2024;13:1-12.
5. GBD 2017 Diet Collaborators. Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990–2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. *Lancet.* 2019;393(10184):1958-72.
6. Asnicar F, Segata N, Zhernakova A, et al. Dietary fiber intake, the gut microbiome, and chronic systemic inflammation in a cohort of adult men. *Gut.* 2021;70(3):511-22.
7. Reis LC, de Souza LM, de Oliveira LD, et al. O eixo intestino-cérebro e sintomas depressivos: uma revisão sistemática dos ensaios clínicos randomizados com probióticos. *J Bras Psiquiatr.* 2021;70(1):54-63.

8. Haro JM, Moya-Pérez A, Haro-Moreno JM, et al. The Spanish gut microbiome reveals links between microorganisms and Mediterranean diet. *Gut Microbes*. 2021;13(1):1-18.
9. Souza BBD, Lima KRC, de Oliveira C, et al. Consumo de frutas, legumes e verduras e associação com hábitos de vida e estado nutricional: um estudo prospectivo em uma coorte de idosos. *Cien Saude Colet*. 2019;24(4):1463-1472.
10. Lennerz BS, Mey JT, Kronberg FR, et al. Behavioral characteristics and self-reported health status among 2029 adults consuming a "Carnivore Diet". *Curr Dev Nutr*. 2021;5(1):nzab133.
11. Izar MCO, Lottenberg AM, Santos RD, et al. Posicionamento sobre o consumo de gorduras e saúde cardiovascular–2021. *Arq Bras Cardiol*. 2021;116(1):160-212.
12. O'Connor LE, Kim JE, Clark CM, Zhu W, Campbell WW. Effects of Total Red Meat Intake on Glycemic Control and Inflammatory Biomarkers: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Adv Nutr*. 2021 Feb 1;12(1):115-127. doi: 10.1093/advances/nmaa096. PMID: 32910818; PMCID: PMC7850054.
13. Kirwan R, Mallett GS, Ellis L, Flanagan A. Limitations of Self-reported Health Status and Metabolic Markers among Adults Consuming a "Carnivore Diet". *Curr Dev Nutr*. 2022 Mar 23;6(5):nzac037. doi: 10.1093/cdn/nzac037. PMID: 35669045; PMCID: PMC9154285.
14. Budoff M, Raggi P, Zmuda JM, et al. Carbohydrate restriction-induced elevations in LDL-cholesterol and atherosclerosis: the KETO trial. *JACC: Advances*. 2024;3(8):101109.
15. Bernstein AM, Sun Q, Hu FB, et al. Major dietary protein sources and risk of coronary heart disease in women. *Circulation*. 2010;122(9):876-83.
16. Sgarbieri VC, Sgarbieri RA, Sgarbieri RA. Envelhecimento, saúde e cognição humana: importância da dieta, da genética e do estilo de vida. *SciELO-Editora da Unicamp*; 2021.
17. Santos HO, de Oliveira MR, de Souza LM, et al. Revisão sistemática de dietas de emagrecimento: papel dos componentes dietéticos. *Arq Bras Endocrinol Metab*. 2021;65(3):282-94.
18. Shi W, Huang X, Schooling CM, Zhao JV. Red meat consumption, cardiovascular diseases, and diabetes: a systematic review and meta-analysis. *Eur Heart J*. 2023 Jul 21;44(28):2626-2635. doi: 10.1093/eurheartj/ehad336. PMID: 37264855.
19. Li Y, Li Y, Gu X, Liu Y, Dong D, Kang JH, et al. Long-Term Intake of Red Meat in Relation to Dementia Risk and Cognitive Function in US Adults. *Neurology*. 2025 Feb 11;104(3):e210286. doi: 10.1212/WNL.0000000000210286. Epub 2025 Jan 15. PMID: 39813632; PMCID: PMC11735148.
20. Norwitz NG, Soto-Mota A. Case report: Carnivore-ketogenic diet for the treatment of inflammatory bowel disease: a case series of 10 patients. *Front Nutr*. 2024 Sep 2;11:1467475. doi: 10.3389/fnut.2024.1467475. PMID: 39296504; PMCID: PMC11409203.
21. Goedeke S, Murphy T, Rush A, Zinn C. Assessing the Nutrient Composition of a Carnivore Diet: A Case Study Model. *Nutrients*. 2024 Dec 31;17(1):140. doi: 10.3390/nu17010140. PMID: 39796574; PMCID: PMC11722875.

22. McNairn M, Brito A, Dillard K, Heath H, Pantaleon M, Fanter R, et al. Postprandial Dried Blood Spot-Based Nutritional Metabolomic Analysis Discriminates a High-Fat, High-Protein Meat-Based Diet from a High Carbohydrate Vegan Diet: A Randomized Controlled Crossover Trial. *J Acad Nutr Diet*. 2021 May;121(5):931-941.e2. doi: 10.1016/j.jand.2020.10.024. Epub 2020 Dec 3. PMID: 33279463.
23. Spadine M, Patterson MS. Social influence on fad diet use: a systematic literature review. *Nutr Health*. 2022;28(3):369-388.
24. Biesbroek S, Kok FJ, Tufford AR, Bloem MW, Darmon N, Drewnowski A, et al. Toward healthy and sustainable diets for the 21st century: Importance of sociocultural and economic considerations. *Proc Natl Acad Sci U S A*. 2023 Jun 27;120(26):e2219272120. doi: 10.1073/pnas.2219272120. Epub 2023 Jun 12. PMID: 37307436; PMCID: PMC10293822.
25. Ordovas JM, Ferguson LR, Tai ES, Mathers JC. Personalised nutrition and health. *BMJ*. 2018 Jun 13;361:bmj.k2173. doi: 10.1136/bmj.k2173. PMID: 29898881; PMCID: PMC6081996.
26. Philippi ST. *Nutrição e técnica dietética*: Barueri: Manole; 2019.