



VIIICONNAE
CONGRESSO NORTE E NORDESTE
DE NUTRIÇÃO CLÍNICA E ESPORTIVA



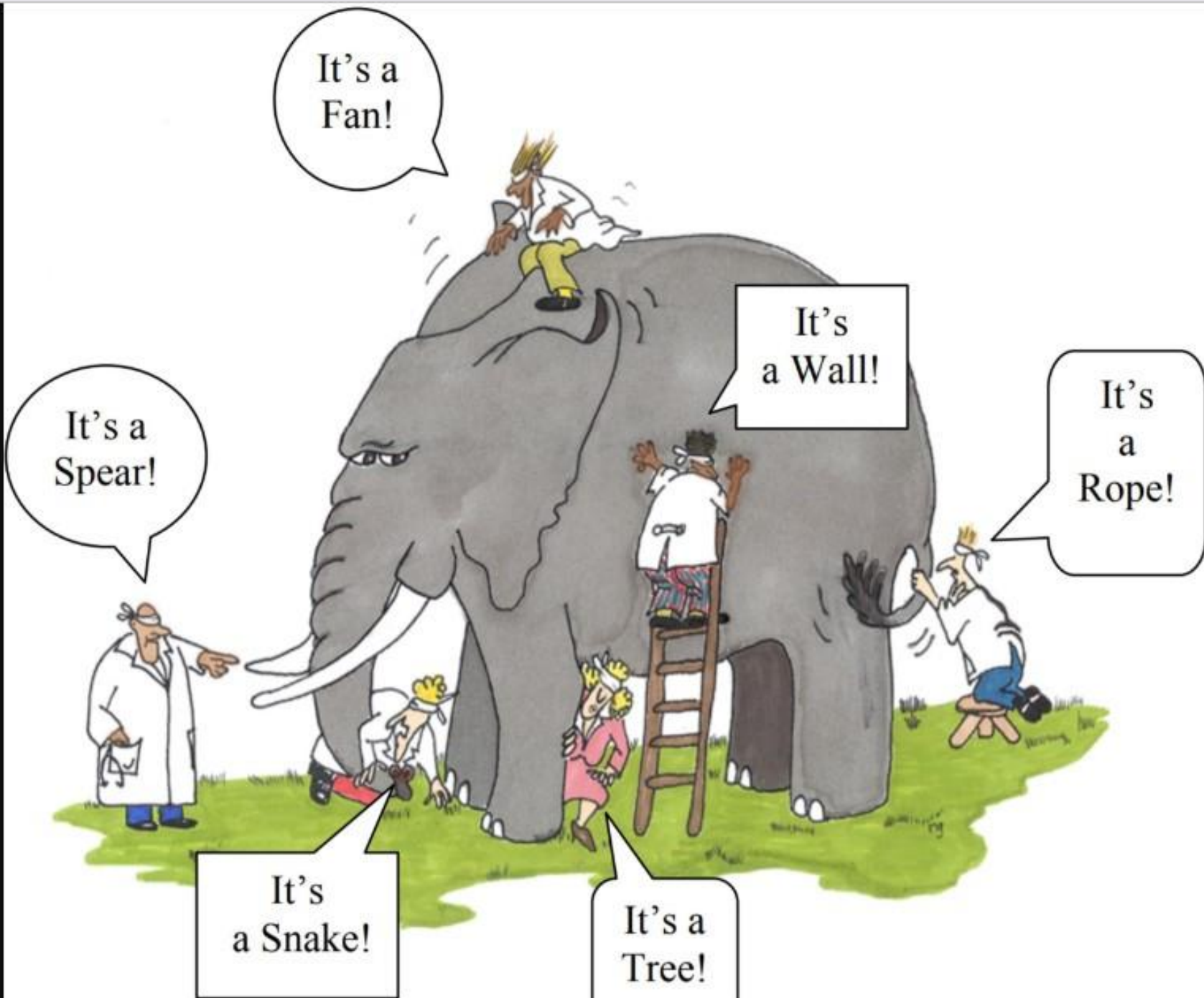
19, 20 e 21 DE JULHO DE 2023
Holiday In Hotel
Natal-RN

Como separar o joio do trigo na ciência da nutrição

Profa Dra Marcia Regina Vitolo

*Publicação científica
não implica em
evidência científica*





It's a Fan!

It's a Snake!

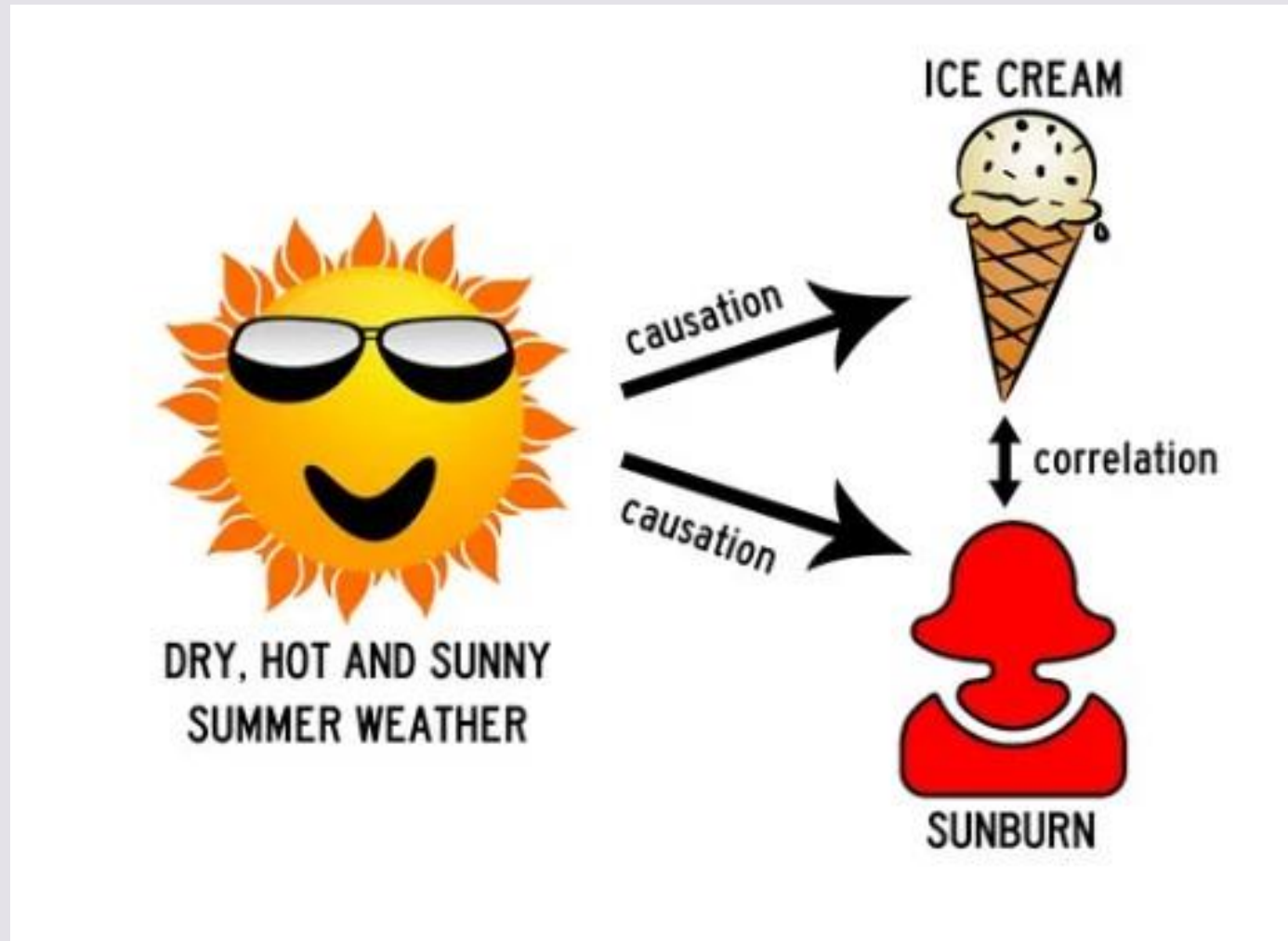
It's a Wall!

It's a Rope!

It's a Snake!

It's a Tree!

Correlação NÃO implica em casualidade



CIÊNCIA SÓLIDA

Consenso de experts baseado em evidência acumulada ao longo dos anos por meio de práticas científicas de alta qualidade submetidas por revisores renomados e experientes.

JUNK SCIENCE

Ciência ruim feita com métodos sem qualidade, dados manipulados e resultados tendenciosos e presença de conflito de interesses

PSEUDO-CIÊNCIA

Baseada em crenças, teorias ou práticas consideradas “científicas”, as quais faltam evidências científicas. Exemplo: dieta e tipo de sangue

RESEARCH ARTICLE

Analysis using national databases reveals a positive association between dietary polyunsaturated fatty acids with TV watching and diabetes in European females

Jason Pither¹, Amy Botta¹, Chittaranjan Maity², Sanjoy Ghosh^{1*}

¹ Department of Biology, IK Barber School of Arts and Sciences, University of British Columbia-Okanagan, Kelowna, Canada, ² Department of Biochemistry, KPC Medical College, Kolkata, West Bengal, India

* sanjoy.ghosh@ubc.ca



EM RESUMO: Ácidos graxos polinsaturados estão fortemente associados com comportamento sedentário entre meninas adolescentes.

Financiado por Produtores de ovos e de leite do Canadá!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

Data Availability Statement: The minimal data underlying the findings of this study are publicly available at https://www.escardio.org/static_file/Escardio/Press-media/press-releases/2018/EU-cardiovascular-disease-statistics-2012.pdf.

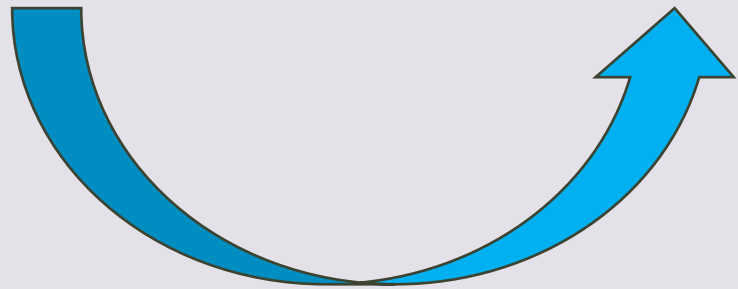
Funding: This work was supported by a salary award from the MSFHR to SG, operating grants from the Egg Farmers of Canada, Dairy Farmers of Canada and Canadian Diabetes Association to SG, NSERC to JP and a PEO Doctoral Award to AB. All

Introduction

Observational studies have suggested that an improper diet and sedentary behaviour are independent risk factors for chronic diseases like obesity, diabetes and cardiovascular diseases [1, 2]. However, the inter-relationship between diet and physical activity, if any remains unclear. Traditionally, spontaneous physical activity is recognized to be a function of either total caloric intake or the overall macronutrient composition of the diet [3]. However, whether the chemical type of macronutrients alter physical activity remains unknown.

Is everything we eat associated with cancer? A systematic cookbook review¹⁻³

Jonathan D Schoenfeld and John PA Ioannidis



Estudo publicado no **American Journal of Clinical Nutrition, 2013** pesquisadores selecionaram 50 ingredientes e olharam os estudos avaliando a relação de **cada um** no cancer.

A maioria dos estudos era contraditoria.

Estudos individuais **contradizem** um ou outro.

The Failure to Measure Dietary Intake Engendered a Fictional Discourse on Diet-Disease Relations

Edward Archer^{1*}, Carl J. Lavie² and James O. Hill³

¹ EvolvingFX, Jupiter, FL, United States, ² John Ochsner Heart and Vascular Institute, Ochsner Clinical School, The University of Queensland School of Medicine, New Orleans, LA, United States, ³ Center for Human Nutrition at the University of Colorado, Aurora, CO, United States

Controversies regarding the putative health effects of dietary sugar, salt, fat, and cholesterol are not driven by legitimate differences in scientific inference from valid evidence, but by a fictional discourse on diet-disease relations driven by decades of deeply flawed and demonstrably misleading epidemiologic research. Over the past 60 years, epidemiologists published tens of thousands of reports asserting that dietary intake was a major contributing factor to chronic non-communicable diseases despite the fact that epidemiologic methods do not measure dietary intake. In lieu of measuring actual dietary intake, epidemiologists collected millions of unverified verbal and textual reports of memories of perceptions of dietary intake. Given that actual dietary intake

OPEN ACCESS

Edited by:

Emily Jane Dhurandhar,

Texas Tech University, United States

EVOLVINGFX, JUPITER, FL

Dr Archer é especialista em obesidade e fisiologista computacional sendo chefe do escritório científico da firma de consultoria para dados analíticos.

Associações de dietas e doenças já produziram pesquisas absurdas.

Chocolate with high Cocoa content as a weight-loss accelerator

ORIGINAL

Abstract

Background: Although the focus of scientific studies on the beneficial properties of chocolate with a high cocoa content has increased in recent years, studies determining its importance for weight regulation, in particular within the context of a controlled dietary measure, have rarely been conducted.

Methodology: In a study consisting of several weeks, we divided men and women between the ages of 19-67 into three groups. One group was instructed to keep a low-carb diet and to consume an additional daily serving of 42 grams of chocolate with 81% cocoa content (chocolate group). Another group was instructed to follow the same low-carb diet as the chocolate group, but without the chocolate intervention (low-carb group). In addition, we asked a third group to eat at their own discretion, with unrestricted choice of food. At the beginning of the study, all participants received extensive medical advice and were thoroughly briefed on their respective diet. At the beginning and the end of the study, each participant gave a blood sample. Their weight, BMI, and waist-to-hip ratio were determined and noted. In addition to that, we evaluated the Giessen

Johannes Bohannon¹,
Diana Koch¹,
Peter Homm¹,
Alexander Driehaus¹

¹ Institute of Diet and Health, Poststr. 37,
55126 Mainz, GERMANY

Contact information:

✉ johannes@instituteofdiet.com.



John Bohannon in Libya in 2007

Alma mater University of Oxford (PhD)
Known for investigative science journalism
"Gonzo Scientist" on-line column
at *Science Magazine*
"Dance Your PhD" contest
Scientific career
Institutions Primer^[1] (current),
Science Magazine^[2]
Harvard University^[3]
Thesis *The role of the WSS operon in
the adaptive evolution of
experimental populations of
Pseudomonas Fluorescens
SBW25* ^[4] (2002)
**Doctoral
advisor** Paul Rainey
Website www.johnbohannon.org

Esse estudo é
uma farsa!!!!

Review > Diabetes Res Clin Pract. 2022 Sep;191:110071. doi: 10.1016/j.diabres.2022.110071.

Epub 2022 Sep 5.

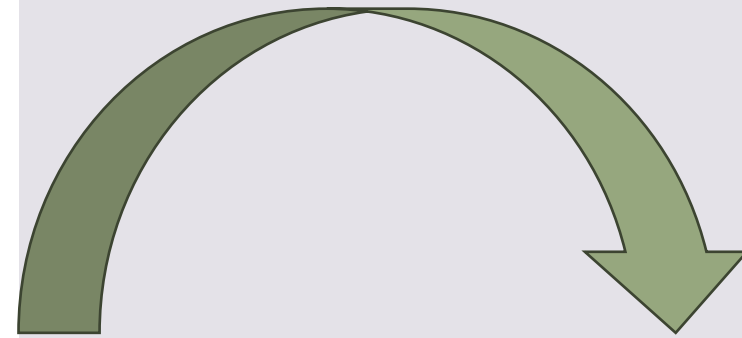
Consumption of different animal-based foods and risk of type 2 diabetes: An umbrella review of meta-analyses of prospective studies

Annalisa Giosuè¹, Iliaria Calabrese², Gabriele Riccardi³, Olga Vaccaro⁴, Marilena Vitale⁵

Affiliations + expand

PMID: 36067917 DOI: 10.1016/j.diabres.2022.110071

Ler o original !!!!!



Catraca Livre + Seguir

Diabetes: descubra dois alimentos capazes de prevenir a doença

História por Redação • Ontem 07:00

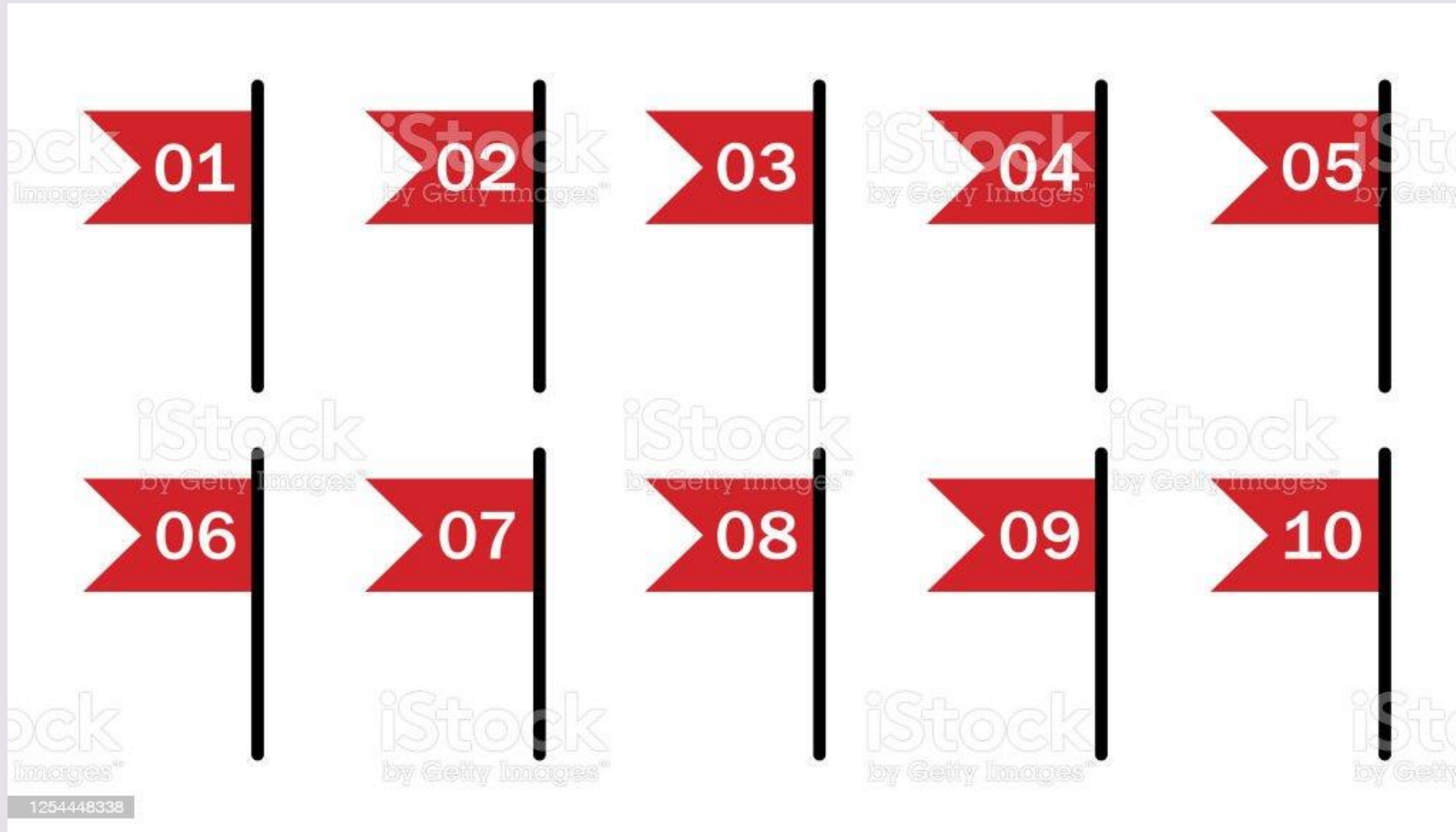


Asian woman using lancet on finger for checking blood sugar level by Glucose meter, Healthcare and Medical, diabetes, glycemia concept © Suriyewut Suriya/istock

FANSA é a associação de membros das sociedades científicas. Essa organização alerta sobre ciência da alimentação e Nutrição.



DEZ BANDEIRAS VERMELHAS NA CIÊNCIA



1. A informação promove resultado rápido do problema de saúde.

20 benefícios do óleo de coco para a sua saúde

Existem mais de 1.500 estudos que comprovam que o óleo de coco extra virgem é um superalimento, assim como a [manteiga ghee](#), é **um dos óleos mais saudáveis do planeta**. Os **usos e benefícios do óleo de coco** vão além do que a maioria das pessoas percebe.

Muitas pesquisas já foram realizadas e várias estão em andamento revelando qualidade e segredos desta incrível fruta. As conhecidas gorduras saudáveis denominadas ácidos graxos de cadeia média (MCFA – em inglês medium-chain fatty acids), incluem:

“Óleo de coco e fatores de risco cardiovasculares”



Existem algumas dúvidas se o óleo de coco traz benefícios para saúde cardiovascular e nós iremos te explicar mais sobre isso: Por ele conter 90% de gorduras saturadas, dietas com altos níveis de gordura saturada podem aumentar o colesterol ruim (LDL-colesterol) no sangue e podem aumentar o risco de doenças cardiovasculares comparado com as dietas com gorduras poli-

2. *Terrorismo sobre perigos de um alimento ou produto ou dieta.*

Alimentos que aceleram seu envelhecimento

Há 9 h



© Thinkstock

Rotação Automática Desativada

Tela cheia 2 de 21 Fotos na Galeria

1. Leite

As gorduras saturadas se encontram no leite integral aumentando o risco de sofrer enfermidades cardíacas e reumatismo.

3. Diz o que a maioria das pessoas querem ouvir. Em outras palavras “Bom demais para ser verdade”.



8 alimentos a incluir na dieta para perder gordura abdominal

4. Conclusões simplistas de um estudo complexo.



marciarvitolo



JAMA Pediatrics | [Original Investigation](#)

Association Between Screen Time Exposure in Children at 1 Year of Age and Autism Spectrum Disorder at 3 Years of Age The Japan Environment and Children's Study

Megumi Kushima, MA; Reiji Kojima, MD, PhD; Ryoji Shinohara, PhD; Sayaka Horiuchi, MD, DrPH; Sanae Otawa, MA; Tadao Ooka, MD, PhD; Yuka Akiyama, PhD; Kunio Miyake, PhD; Hiroshi Yokomichi, MD, PhD; Zentaro Yamagata, MD, PhD; and the Japan Environment and Children's Study Group

[Supplemental content](#)

IMPORTANCE It is unclear to what extent the duration of screen time in infancy is associated with the subsequent diagnosis of autism spectrum disorder.

OBJECTIVE To examine the association between screen time in infancy and the development of autism spectrum disorder at 3 years of age.

DESIGN, SETTING, AND PARTICIPANTS This cohort study analyzed data from mother-child dyads in a large birth cohort in Japan. This study included children born to women recruited between January 2011 and March 2014, and data were analyzed in December 2020. The study was conducted by the Japan Environment and Children's Study Group in collaboration with 15 regional centers across Japan.

EXPOSURES Screen time at 1 year of age.

MAIN OUTCOMES AND MEASURES The outcome variable, children diagnosed with autism spectrum disorder at 3 years of age, was assessed using a questionnaire administered to mothers of the participating children.

RESULTS A total of 84 030 mother-child dyads were analyzed. The prevalence of children with autism spectrum disorder at 3 years of age was 392 per 100 000 (0.4%), and boys were 3 times more likely to have been diagnosed with autism spectrum disorder than were girls. Logistic regression analysis showed that among boys, when "no screen" was the reference, the adjusted odds ratios were as follows: less than 1 hour, odds ratio, 1.38 (95% CI, 0.71-2.69; $P = .35$), 1 hour to less than 2 hours, odds ratio, 2.16 (95% CI, 1.13-4.14; $P = .02$), 2 hours to less than 4 hours, odds ratio, 3.48 (95% CI, 1.83-6.65; $P < .001$), and more than 4 hours, odds ratio, 3.02 (95% CI, 1.44-6.34; $P = .04$). Among girls, however, there was no association between autism spectrum disorder and screen time.

CONCLUSIONS AND RELEVANCE Among boys, longer screen time at 1 year of age was significantly associated with autism spectrum disorder at 3 years of age. With the rapid increase in device usage, it is necessary to review the health effects of screen time on infants and to control excessive screen time.

5. Recomendações baseadas em um estudo isolado

Este chá pode eliminar gordura do fígado, comprova estudo

História por Redação • Há 10 h



Chá que reduz gordura no fígado

6. Posicionamentos dramáticos que são refutados pela maioria das organizações científicas.

Alimentos que aceleram seu envelhecimento

Há 9 h



Rotação Automática Desativada

Telec

1 de 21 Fotos ni



© Thinkstock

Alimentos que te envelhecem

7. *Listagem de alimentos bons ou ruins*

As 10 piores e as 10 melhores frutas para sua dieta

domingo



8. Recomendações para promover a venda de um produto



9. Estudos liberados pela mídia antes de serem submetidos à revisão científica ou publicados.



10. Recomendações que ignoram as diferenças entre indivíduos ou grupos

Contextualização





A mentira do Glúten

E outros mitos sobre o que você come



Alan Levinovitz, PhD

*A verdade sobre:

Sal

Açúcar

Gordura

Carboidratos... e a última moda, Glúten

%

LIBERTE-SE DA
CULPA E COMECE
A SABOREAR SUA
COMIDA NOVAMENTE



CIENTÍSTAS QUE DIAGNOSTICARAM "SENSIBILIDADE AO GLUTEN" MOSTRARAM AGORA QUE ELA NÃO EXISTE.

Science Alert
19 de Agosto, 2015

No Effects of Gluten in Patients With Self-Reported Non-Celiac Gluten Sensitivity After Dietary Reduction of Fermentable, Poorly Absorbed, Short-Chain Carbohydrates

JESSICA R. BIESIEKERSKI,^{1,2} SIMONE L. PETERS,² EVAN D. NEWNHAM,¹ OURANIA ROSELLA,² JANE G. MUIR,² and PETER R. GIBSON²

GASTROENTEROLOGY 2013;145:320-328

CONCLUSÕES: Nesse estudo com placebo não foi encontrada evidência de dose específica ou dose dependente dos efeitos **GASTROINTESTINAIS** do gluten em pacientes com "sensibilidade ao gluten" que utilizaram dietas livres de gluten.

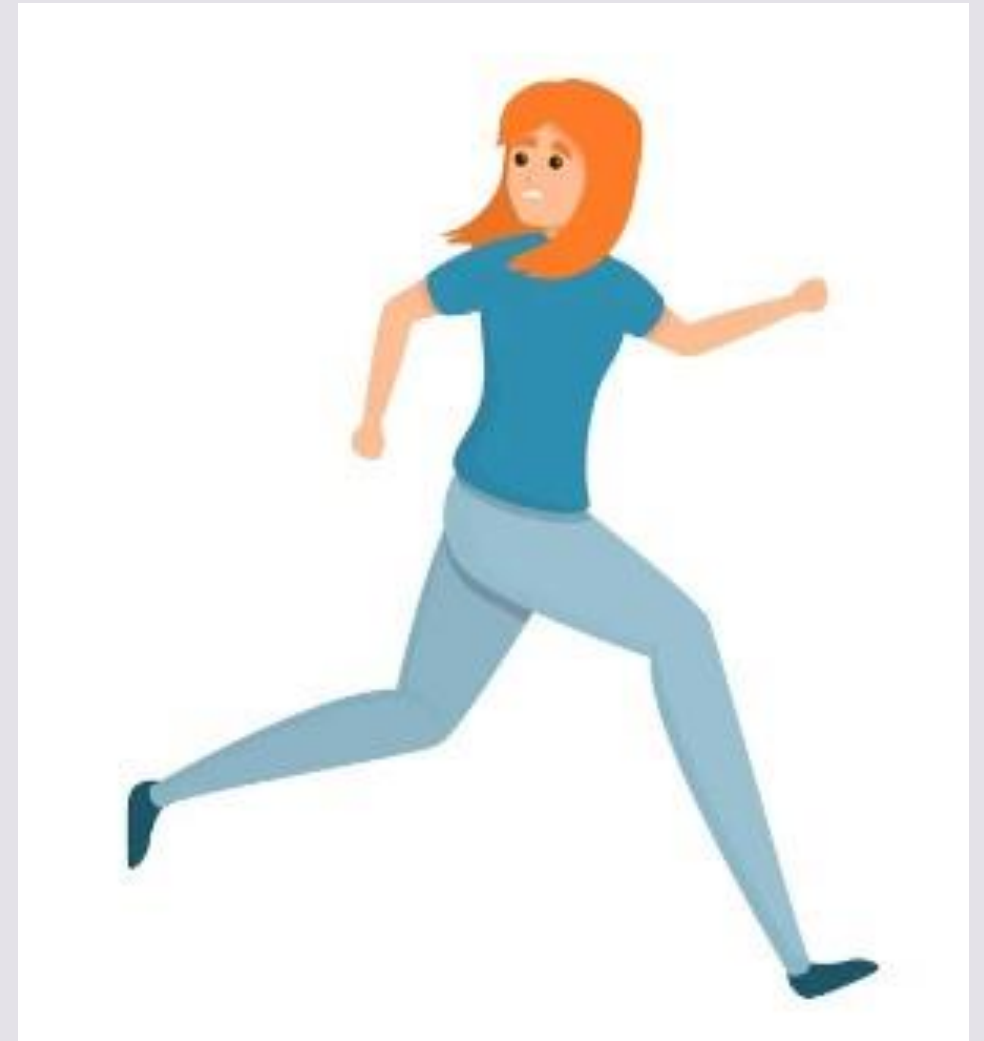
Para os verdadeiros
crentes, o mito sempre
será mais sagrado do que
a evidência

ALAN LEVINOVITZ.
A mentira do Gluten. 2015

ABORDAGEM NUTRICIONAL

“Questionar à alguém sua relação com um alimento que ele eliminou é como pedir à alguém para mudar de religião”

Qualquer semelhança NÃO é mera coincidência!!!!



Conhecimento é confiança!



Bioquímica
Histologia
Bromatologia dos alimentos
Fisiologia geral humana
Técnica dietética
Recomendações nutricionais
Avaliação dietética
Antropometria
Exames laboratoriais
Avaliação clínica

Antropólogo 1947-2022



Bruno Latour: "O objetivo da ciência não é produzir verdade indiscutíveis, mas discutíveis"

A verdade científica não precisa de absolutismo, mas de relativismo. O importante é estabelecer relações em todas as direções possíveis.



**Entenda sobre a
polêmica de tomar
suco de laranja**

Médico- epistemólogo 1891- 1976

Michael Polanyi

O que é mais importante?

O conhecimento da física para manter o equilíbrio ou o conhecimento da prática de como andar de bicicleta?



Obrigada!!!!!!



Vitolo MR
Consultoria em Nutrição

vitolomrconsultoria@gmail.com