A procura de pacientes por estratégias alimentares divulgadas na internet leva médicos a aprofundarem estudos sobre fisiologia, individualização do tratamento e limites entre experiência pessoal e evidência científica



A dieta carnívora deixou de ser uma discussão restrita a grupos específicos na internet e passou a aparecer com mais frequência nos consultórios médicos. O movimento acompanha uma mudança no comportamento dos pacientes, que chegam às consultas após testar diferentes estratégias alimentares e buscam orientação profissional para entender os possíveis impactos no organismo. Segundo dados do Google Trends, as buscas pelo termo “dieta carnívora” apresentaram crescimento global nos últimos anos, indicando maior interesse público pelo tema.

Para Alexandre Duarte, médico, professor, referência em fisiologia metabólica e hormonal e fundador do Instituto Avantgarde, centro especializado em medicina metabólica e hormonal voltado à prevenção, o aumento da procura por essa abordagem revela um desafio para a medicina: compreender as bases fisiológicas envolvidas antes de recomendar ou rejeitar uma estratégia alimentar. O especialista defende que o avanço das discussões nutricionais exige uma análise mais individualizada de cada paciente.

“O médico precisa estar preparado para responder às novas demandas que chegam ao consultório. Quando um paciente apresenta uma estratégia alimentar, o papel do profissional não é simplesmente aceitar ou rejeitar, mas entender quais mecanismos estão envolvidos, quais são os objetivos daquela pessoa e quais fatores metabólicos precisam ser avaliados”, afirma Duarte.

O interesse crescente pelo tema ocorre em um período de aumento das doenças relacionadas ao metabolismo. Dados do Atlas Mundial da Obesidade 2025, da Federação Mundial da Obesidade, apontam que mais de 2,5 bilhões de adultos podem estar com sobrepeso ou obesidade até 2030, enquanto a Organização Mundial da Saúde (OMS) destaca que doenças crônicas não transmissíveis continuam entre as principais causas de morte no mundo.

Para o médico, esse cenário ajuda a explicar por que pacientes buscam novas formas de alimentação e por que profissionais de saúde precisam ampliar o conhecimento sobre diferentes estratégias nutricionais. Segundo ele, a discussão sobre dieta carnívora não deve ser reduzida à escolha de um alimento específico, mas analisada a partir de fatores como metabolismo, composição corporal, histórico clínico e resposta individual.

“O mesmo padrão alimentar pode gerar respostas diferentes entre pessoas. A fisiologia metabólica permite entender por que um paciente pode apresentar determinada evolução enquanto outro, com características semelhantes, pode ter uma resposta diferente”, destaca o professor.

A popularização da dieta carnívora também expõe uma transformação na relação entre pacientes e informação em saúde. Com o acesso facilitado a conteúdos sobre nutrição, exames e protocolos alimentares, muitos chegam aos consultórios com hipóteses próprias sobre suas condições metabólicas e esperam do médico uma análise mais aprofundada.

Na avaliação de Alexandre, esse movimento aumenta a importância da formação continuada dos profissionais. “A medicina precisa acompanhar as mudanças no comportamento dos pacientes. Hoje, o médico não atende apenas pessoas que aguardam uma orientação; muitas vezes atende indivíduos que já pesquisaram, testaram estratégias e querem compreender a lógica por trás delas”, afirma.

Esse cenário tem impulsionado a busca por capacitações voltadas ao metabolismo humano, fisiologia e medicina personalizada. Em outubro de 2026, Alexandre Duarte realiza, em Alphaville, na Grande São Paulo, a Imersão em Fisiologia do Metabolismo Humano, encontro voltado a médicos interessados em aprofundar o raciocínio fisiológico aplicado à prática clínica.

Para Alexandre, compreender novas abordagens alimentares faz parte de uma mudança maior na medicina, que busca analisar cada paciente a partir das características individuais e dos mecanismos que influenciam sua saúde. “A discussão sobre alimentação precisa sair do campo das opiniões e avançar para uma avaliação baseada em fisiologia, ciência e acompanhamento profissional. O objetivo da medicina deve ser entender o paciente como um sistema complexo, e não apenas indicar ou retirar determinados alimentos da rotina”, conclui.

Sobre Alexandre Duarte

Dr. Alexandre Duarte é médico, professor e palestrante, referência em fisiologia metabólica e hormonal no Brasil. Graduado em Medicina pela Universidade Regional de Blumenau (FURB), aprofundou sua formação durante 12 anos nos Estados Unidos, onde concluiu o Fellowship in Metabolic and Nutritional Medicine pela MMI/USA.

Fundador do Grupo Avantgarde, Alexandre Duarte acumula mais de duas décadas de atuação clínica e acadêmica. Ao longo de sua trajetória, contribuiu para a recuperação da saúde de aproximadamente 20 mil pacientes e para a formação de mais de 3 mil médicos em áreas ligadas à fisiologia metabólica, modulação hormonal e medicina personalizada.

Defensor da chamada medicina da saúde, baseada na investigação das causas dos desequilíbrios metabólicos e hormonais, atua na difusão de uma abordagem voltada à prevenção, personalização do tratamento e reversão de doenças crônicas associadas ao metabolismo, consolidando-se como uma das principais vozes do segmento no país.

Para mais informações, acesse: site, Instagram, linkedin ou pelo youtube.

Sobre o Instituto Avantgarde

Fundado em 2007 pelo Dr. Alexandre Duarte, o Instituto Avantgarde é referência em medicina metabólica e hormonal, com unidades em São Paulo e Florianópolis. A instituição nasceu a partir da busca por uma abordagem que investigasse as causas dos desequilíbrios metabólicos e hormonais, indo além do tratamento isolado dos sintomas e priorizando a prevenção, a personalização do cuidado e a recuperação da saúde.

Integrante do Grupo Avantgarde, o instituto atua ao lado da Avantgarde College, escola de capacitação médica com cursos reconhecidos pelo MEC, e de outras iniciativas voltadas à saúde, longevidade e bem-estar. Ao longo de sua trajetória, o grupo já contribuiu para a recuperação da saúde de aproximadamente 40 mil pacientes e para a formação de mais de 3 mil médicos em áreas como fisiologia metabólica, modulação hormonal e medicina personalizada.

Com uma equipe multidisciplinar e uma abordagem baseada em ciência, investigação clínica e acompanhamento individualizado, o Instituto Avantgarde consolidou-se como um dos principais centros brasileiros dedicados ao tratamento das doenças metabólicas e hormonais, promovendo um modelo de medicina voltado à identificação das causas dos problemas de saúde e à construção de resultados sustentáveis para os pacientes.

Para mais informações, acesse: instagram, site, linkedin instituto e linkedin college.

Fonte: Carolina Lara, em 11.09.2026