

RISCOS NUTRICIONAIS DA ESCOLHA DE DIETAS DA MODA SEM EMBASAMENTO CIENTÍFICO

NUTRITIONAL RISKS OF CHOOSING FASHION DIETS WITHOUT SCIENTIFIC BASIS

Rebecca Noleto Cunha Vasconcelos ¹, Gabriela Meira de Moura Rodrigues ²

1 Aluna do Curso de Nutrição

2 Orientadora Doutora do curso de Nutrição

Resumo

Introdução: A prevalência dos transtornos alimentares é crescente nos indivíduos, com predominância no sexo feminino, com isso, as mídias sociais desempenham um papel importante em estimular ao emagrecimento, influenciado pelo desejo do corpo perfeito, visto que as mulheres fazem parte do público mais afetado, pois estão constantemente em busca do corpo dos sonhos, ou seja, do corpo esbelto. Dessa forma é evidente que as dietas são divulgadas de forma exagerada na mídia, conhecidas como dietas da moda que não possuem embasamento científico, no entanto, garantem a rápida perda peso, mas não evidenciam as consequências e os riscos nutricionais ocasionados pela adesão sem a orientação e acompanhamento do nutricionista. **Objetivos:** Demonstrar a relação entre as dietas publicadas pela mídia e os riscos nutricionais na saúde da mulher. Abordar os dados epidemiológicos de mulheres com distúrbios alimentares, demonstrar como a mídia pode influenciar a aderir às dietas, identificar quais as principais dietas da moda, descrever as consequências estão ligadas a prática de dietas moda, ressaltar a importância do nutricionista nas prescrições dietéticas. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão de literatura de natureza básica, com abordagem qualitativa e explicativa, as buscas foram realizadas em bases de dados *Google Scholar*, SciELO, PubMed e CAPES. **Conclusão:** Conclui-se que dietas da moda ou práticas alimentares de forma indiscriminada, sem o acompanhamento nutricional, mostra-se ineficaz, podendo trazer malefícios à saúde dos indivíduos que praticam. Tendo em vista, compreende-se que alimentação assistida por um nutricionista é a forma mais eficaz de se alcançar resultados a longo prazo sem comprometer a saúde.

Palavras-Chave: Dietas da moda, efeitos adversos, saúde mulher.

Abstract

Introduction: The prevalence of eating disorders is increasing in individuals, with a predominance of females, with this, social media play an important role in encouraging weight loss, influenced by the desire for the perfect body, since women are part of the most affected public. , because they are constantly looking for the body of their dreams, that is, the slender body. Thus, it is evident that diets are exaggeratedly publicized in the media, known as fad diets that have no scientific basis, however, guarantee rapid weight loss, but do not show the consequences and nutritional risks caused by adherence without guidance. and follow-up by a nutritionist. **Objective:** Demonstrate the relationship between diets published by the media and nutritional risks to women's health. Address the epidemiological data of women with eating disorders, demonstrate how the media can influence adherence to diets, identify which are the main fad diets, describe the consequences of the practice of fad diets, highlight the importance of nutritionists in dietary prescriptions. **Methodology:** This is a literature review of a basic nature, with a qualitative and explanatory approach, searches were carried out in Google Scholar, SciELO, PubMed and CAPES databases. **Conclusion:** It is concluded that fad diets or indiscriminate eating practices, without nutritional monitoring, are ineffective and may harm the health of individuals who practice them. In view of this, it is understood that nutrition-assisted nutrition is the most effective way to achieve long-term results without compromising health.

Keywords: Fad diets, adverse effects, women's health.

Contato: rebecca.vasconcelos@sounidesc.com.br

Introdução

A prevalência de distúrbios alimentares representa um dos sérios problemas com maior predominância em mulheres, ocorrendo com frequência em cerca de 3,5% no sexo feminino. Um estudo publicado, mostrou resultados dos quais a grande preocupação com o

comportamento alimentar e com a imagem corporal, ocorre principalmente em mulheres, dois dos quais indicaram maior risco de transtornos alimentares, bulimia nervosa e anorexia. Considera-se que elas possuam maior obsessão com a aparência devido a forte pressão da mídia e

população o que leva a adesão a dietas inadequadas (ARAÚJO et al., 2016).

Em busca da perda ponderal, na atualidade, observa-se que a mídia tem sido forte ferramenta para estabelecer hábitos e determinadas práticas alimentares de dietas populares, devido ao crescimento das moldagens e modificações em que o corpo vem sofrendo através da publicidade, do qual são propagadas estratégias por discursos denominados como saudáveis, uma vez que disseminam ideias e imposição alimentares distorcidas da realidade e que desvalorizam o estado nutricional, os princípios da saúde e que incentivam as mulheres a se adequarem ao estereótipo irreal. Desse modo, a procura constante dos indivíduos por informações acessíveis, gratuitas e rápidas, favorecem o aumento significativo da adesão às dietas restritivas, ou seja, as dietas da moda, buscado como meio de alcançar um potencial milagroso (MAGALHÃES et al., 2017; JACOB, 2014; PEREIRA et al., 2019).

Recomendações alimentares e nutricionais divulgadas pela mídia, através da internet ou outro meio de comunicação em massa, não permite a interação entre paciente e o profissional nutricionista, porquanto imediatamente faz avaliação oportuna do estado nutricional atual, desconsiderando as necessidades e exigências do paciente. As dietas oferecidas, por sua vez, asseguram a perda de peso rápida e ganho de massa muscular, mas não enfatizam que dietas muito limitadas possibilita diversas consequências na saúde, isto é, o que acaba por incentivar o público a autogestão dessas dietas, trazendo riscos à saúde de potenciais usuários (ALMEIDA et al, 2019; NOGUEIRA et al, 2016; PEREIRA et al, 2019).

As dietas muito restringidas, que endossam exclusivamente um determinado conjunto de alimentos que geralmente carecem de nutrientes importantes para o funcionamento do organismo, possibilitam distúrbios graves, incluindo corpos cetônicos, anemia, deficiência de minerais e osteoporose. A drástica redução no consumo de calorias afetam negativamente o organismo, pois desconsideram a individualidade do praticante e suas devidas necessidades nutricionais, podendo acarretar ao aparecimento de patologias. À vista disso, as dietas da moda demonstram uma série de efeitos adversos à saúde (VERAS, MACÊDO, 2021).

Portanto, diante das causas, consequências e públicos mais afetados pelas dietas da moda, constata-se que, que a forma mais eficiente e equilibrada de alcançar resultados consistentes a longo prazo, é tendo a reeducação alimentar assistida por um nutricionista. De acordo com o Conselho Federal de Nutricionistas (2018), é

responsabilidade do nutricionista ajustar o comportamento e as práticas profissionais às necessidades dos indivíduos, comunidades e serviços de forma a promover a saúde sem sucumbir a modismos, pressões mercadológicas ou midiáticos (MARANGONI e MANIGLIA, 2017).

O estudo justifica-se, à medida que as mais recentes publicações demonstraram que dietas publicadas nas redes têm grande impacto no comportamento alimentar e nutricional dos indivíduos que fazem adesão a elas. Dessa maneira, o objetivo do presente estudo é realizar uma revisão de literatura sobre a relação entre as dietas divulgadas pela mídia e os riscos nutricionais na saúde da mulher. Portanto, o objetivo principal é conferir o conhecimento do nutricionista acerca da conduta alimentar, assim como as consequências provocadas devido a prática das dietas restritivas sem embasamento científico.

Metodologia

Este estudo caracteriza-se por natureza básica, no qual é direcionada para a produção de conhecimento fundamental, ou seja, estabelece uma base teórica sólida para que pesquisas futuras sejam desenvolvidas. Objetiva promover conhecimento novo para o avanço da ciência (MOREIRA e RIZZATTI, 2020; NASCIMENTO, 2016). Isto é, concebe conhecimentos novos que serão de grande utilidade para o avanço da ciência sem ter aplicação da prática. A vista disso, classifica-se como natureza básica pois busca através de publicações entender mais sobre o tema.

Quanto à sua abordagem é qualitativa, basicamente uma tentativa de entender um fenômeno específico mais a fundo. Em vez de estatísticas, regras e outras generalizações, atua com descrições, comparações e explicações (CASTILHO, BORGES e PEREIRA, 2014). Portanto, é definido como estudo qualitativo, pois atende aos critérios sem incluir dados estatísticos, sendo o processo de descrição e seu significado o foco principal.

É utilizado quanto ao objeto a pesquisa explicativa, tendo como foco principal a identificação dos fatores que favorecem o aparecimento dos fenômenos, visando investigar mais sobre o porquê das coisas e a razão da mesma, ou seja, propõe-se explicar o porquê das coisas (GIL, 2002).

A pesquisa trata-se de uma revisão de literatura que segue um protocolo específico, fundamentada na análise de aspectos metodológicos dos artigos sobre a relação entre as dietas restritivas e as mídias sociais voltadas às

mulheres (GALVÃO e RICARTE, 2019).

Para a realização e obtenção de dados conclusivos, foram selecionados artigos científicos, publicações, revistas e livros de acordo com o tema, não determinando um idioma específico. As principais bases de dados foram *Google Scholar*, SciELO, PubMed e CAPES publicados entre os anos de 2000 a 2022.

Para a realização de buscas dos trabalhos analisados, foram utilizados conectores booleanos "AND" e "OR", sendo os descritores utilizados associados aos operadores: "influência", "mídia social", "comportamento alimentar", "imagem corporal", "dietas restritivas", "dietas da moda", "restrição alimentar", "redes sociais" e "mulheres".

A análise dos artigos foi realizada com base nos títulos dos artigos contendo os descritores acima. Subsequente, novas seleções foram feitas após uma leitura minuciosa levando em consideração ano de publicação, título, objetivos, resultados encontrados, leitura do resumo e seguidamente leitura íntegra dos artigos, para melhor produção e que melhor correspondam à exposição do tema apresentado.

O processo de busca permitiu a identificação, inicialmente, de 68 artigos potencialmente elegíveis, tendo início em 29 de agosto e sendo finalizada no mês de novembro. A busca foi feita a partir das palavras chaves "dietas da moda", "efeitos adversos", "dietas restritivas", "mídia", "perda de peso", após a análise foram excluídos 15 por não se adequarem ao tema proposto, isto é, por não se tratarem de estudos que mostrassem os efeitos adversos nutricionais ligados à saúde da mulher.

A partir disso, 53 artigos foram selecionados para a construção do estudo. Foi feita a classificação das últimas dietas mais divulgadas e suas devidas consequências, dos quais foram eficazes para compor a pesquisa.

Dados epidemiológicos de mulheres com distúrbios alimentares

A taxa de prevalência de distúrbios alimentares em mulheres é superior ao dos homens. A anorexia nervosa (AN) fica entre 0,5 a 10% e a bulimia nervosa (BN), entre 1,0% a 1,5% em mulheres. Em amostras retiradas de programas de controle de peso, a predominância do transtorno do comer compulsivo varia de 1% a 50%, ao passo que, em amostras comunitárias, a taxa cai para 0,7% a 4%. A literatura confirma que a maior incidência de BN e AN sucede em mulheres, sendo as mesmas o maior público-alvo, resultados decorrentes principalmente da influência midiática da idealização do corpo perfeito (ARAÚJO et al., 2016; COPETTI,

QUIROGA, 2018; VILELA, 2000).

Segundo Hay et al., (2014), ao longo da vida, na população geral, a prevalência é cerca de 1% no sexo feminino e inferior a 0,5% no sexo masculino. Como também a dominância da bulimia nervosa de 2% em mulheres e 0,5% em homens. Manifestações se iniciam no decorrer da adolescência ou no início da idade adulta; em casos pré-púberes, as mudanças entre o diagnóstico de BN e AN sucedem em 10 a 15% dos casos. Ademais, estima-se que os transtornos de compulsão alimentar ocorrem com frequência de 3,5% em mulheres.

A partir dessas informações, sabe-se que, em busca do corpo ideal imposto pela mídia e, associado ao comportamento alimentar, há uma grande quantidade de pessoas que buscam dietas restritivas, facilmente acessíveis na internet.

Influência da mídia social sobre as dietas restritivas

Dietas restritivas podem ser caracterizadas como aquelas que envolvem a prática de prescrição dietética com restrição de ingestão calórica ou de macronutrientes e grupos alimentares. Ainda que resultados rápidos possam ser obtidos devido a essa estratégia, num contexto de saúde, esse estilo de vida adotado não é saudável (JOB; PESSOA, 2010).

Fundamentado nisso, constata-se nos últimos anos a busca constante pelo corpo perfeito imposto pela mídia e pela sociedade, em que a representação desse perfil esteja nos padrões idealizados, ou seja, do corpo magro e esbelto com o mínimo de percentual de gordura. Em função dos meios de divulgação e informação, que exibem a imagem do ser magro e forte como demonstração de conquista, fazem culto à beleza de forma errada e sujeitam os indivíduos a aderirem práticas alimentares inadequadas (HOERLLE et al., 2019; JUNIOR, JUNIOR e SILVEIRA, 2013).

Conforme Azevedo e Mauro (2018), o advento da modernidade trouxe a presença marcante da mídia no que se refere aos meios de comunicação. A princípio o rádio, que presentemente possui menos impacto na vida das pessoas, a televisão com bastante presença nos lares brasileiros, como também a manifestação da internet por meio das redes sociais. Os meios de comunicação virtuais referem-se aqueles que atraem mais os jovens, possibilitando mais conhecimento e maior confiabilidade do consumidor. Ademais, as redes sociais por meio da internet ganharam mais espaço, se associadas ao rádio e a televisão. Deste modo, a comunicação social doutrina, domina e organiza a vida das pessoas, causando efeito na formação de gêneros, em sua discriminação e, principalmente,

no modo de visualização da sociedade, a partir da mídia.

Tal exibição acaba afetando diretamente no pensamento e comportamento da sociedade, onde a mesma desempenha papel vital na formação de opinião pública, impulsionando os padrões estéticos, de valores e normas. É notável a implicação da mídia na vida das mulheres. Ainda que (vivendo) em realidades diferentes, com hábitos alimentares, estilos de vida opostos mesmo que em regiões distintas, estudos encontraram respostas semelhantes quanto ao poder na mídia na totalidade, a aprovação do corpo ideal e a imposição de diversos meios de comunicação pelo ideal de beleza (ALVARENGA et al., 2010).

Nesse contexto, as redes contribuem devido sua liberdade e a falta de fiscalizações de informações publicadas, e levam adesão de fontes incorretas de alimentação saudável, promovem a aderência a dietas da moda, desequilibradas em nutrientes e prometem resultados imediatos, como a dieta *low carb*, dieta detox, cetogênica, jejum intermitente, dentre outras. Além de serem restritivas e monótonas, não possuem estudos com embasamento da área de alimentação e nutrição, e são desequilibradas em nutrientes fundamentais para manutenção da saúde (PEREIRA et al., 2019).

Dentro dos pressupostos teóricos de Souza e Alvarenga (2016) relataram que o sexo feminino é o principal alvo de insatisfação corporal, logo tornando-as mais vulneráveis à interiorização de ideais estéticos imposto pela sociedade e pela mídia. A relação do corpo e a construção da autoimagem exibidas pelas redes sociais, mostram mulheres com corpos perfeitos e estabelecem relação de beleza com padrões estéticos, assim como tentam vender produtos de diversas áreas sugestionando-as a se tornarem escravas de disciplinas extremamente duras, às vezes dolorosas, para atingir o nível muitas vezes inatingível (RODRIGUES, 2019).

Lira et al. (2017), realizaram um estudo transversal com 212 meninas de 10 a 18 anos tentando avaliar o impacto da mídia e das redes sociais na imagem corporal. Os resultados mostraram que cerca de 75,9% destas disseram que usar as redes sociais tem vantagem, sendo o benefício mais citado, a obtenção de informações sobre exercícios e dietas. Para 60% não houve mal em seguir tais redes, entre os que disseram sim, o mais apontado foram adotar informações de padrões de beleza. Um quarto dessas meninas expôs que as redes persuadiram sobre corpos saudáveis e influenciavam como as pessoas percebem e se relacionam com seus corpos.

Nesse sentido, as mídias sociais, através da

internet, tornaram-se fontes ricas e acessíveis de informações sobre saúde com propagação de falsas promessas de perda de peso rápida e fácil. Logo, estudos mostraram que o fato de as buscas por tais dietas serem influenciadas por notícias, muitas das quais incluíam personalidades da mídia, ajudou a despertar o interesse dos internautas pela perda de peso rápida (QUIRINO e PORTUGAL, 2022).

A mídia investe fortemente na divulgação da imagem corporal, e a estética corporal feminina ou masculina associada a qualquer tipo de produto comercial podendo ser claramente percebida. Desempenhando forte incentivo a perda de peso e o desejo pelo corpo magro, o público em questão é o mais afetado devido ao maior histórico de tentativa de alcançar o padrão. Estudos encontrados afirmam que prescrições dietéticas não individualizadas, sem determinação de quantidade de macro e micronutrientes e com valor energético reduzido e que as leis de quantidade e qualidade são violadas e as necessidades nutricionais específicas da fase da vida não são atendidas, não promovem uma vida saudável (MARANGONI e MANIGLIA, 2017; PESSOA, 2010).

Consequências das dietas restritivas e a ação do nutricionista na prescrição dietética

Quando se fala em dietas restritivas, pode-se citar a restrição alimentar referida como o consumo de uma quantidade de alimento reduzida com a intenção de causar mudança corporal. Essa mudança na alimentação pode acontecer de várias formas: jejum prolongado, restrição de caloria drástica, bem como, com dietas da moda, entre outras formas de atingir uma ingestão calórica menor do que o necessário (MONTANI; SCHUTZ; DULLOO, 2015).

Na rede, existem milhares de sites que oferecem dietas populares, como dieta da lua, dieta das proteínas, dietas do jejum. Dietas para condições específicas, como diabetes, bem como, são divulgadas as dietas *light* e *diet* e tabelas de calorias. Ao mesmo tempo, há o livre comércio dos chamados produtos "naturais", kit emagrecedores, alimentos congelados e os fitoterápicos para emagrecimento (SANTOS, 2007; FARIAS, FORTES, FAZZIO, 2014).

Dietas da moda, são frequentemente demonstradas de maneira errada às mulheres que as procuram, através das mídias sociais, e não mostram os diversos danos e consequências causados pelas restrições que podem ocasionar os distúrbios metabólicos, assim como, o desenvolvimento de anemia, corpos cetônicos, osteoporose e deficiência de minerais (VERAS, MACÉDO, 2021)

Dentre as dietas restritivas, as mais predominantes estão: a dieta *low carb* que reduz ou restringe o carboidratos na alimentação e enfatiza a produção de energia para o organismo através do consumo de proteína e gordura; jejum intermitente (JI) que consiste no método de permanecer vários momentos em jejum; a dieta paleolítica (DP) que conta com baixas quantidades de carboidratos de alto índice glicêmico; a dieta da lua, tendo por influência o ciclo lunar sob os líquidos corporais, exigindo que os indivíduos consumam bastante sopa e líquidos por 24 horas em 4 dias (CORDEIRO, SALLES, AZEVEDO, 2017; FERNANDES, 2021)

O jejum intermitente (JI) é instituído pela restrição total ou parcial do consumo de calorias de um a três dias por semana ou limitação total do consumo de energia por um intervalo de tempo do dia. Ele tenciona alterar-se em períodos de consumo alimentar livre ou espaços de alimentação constantes por jejum alimentar total, com finalidade de fazer com que o corpo recorra aos acúmulos de gordura para fornecer a produção de energia. De acordo com a teoria sobre essa prática, espaços de alimentação por curtos períodos, dificultariam a ingestão de quantidades excessivas de alimentos, motivando a uma deficiência calórica ao final do dia, resultando na perda de peso (MORO et al., 2018; HARRIS et al., 2018).

O JI pode ser dividido em vários métodos, que variam entre duração dos períodos de jejum e de janelas de alimentação, frequência dos jejuns, quantidade de calorias permitidas, podendo variar o método desde o mais básico ao mais complexo. Sendo divididos em três categorias: Jejum alternativo, jejum de um dia inteiro e alimentação com restrição de tempo, em dias alternativos constitui-se em uma refeição consumida no almoço que contém em torno de 25% das necessidades calóricas basais, alternando em dias de jejum. O jejum baseado em dia inteiro inclui dias de jejum completo ou restrição calórica rigorosa. Com restrição de tempo exige rotina de jejum por várias horas (por exemplo, 16 horas) e alimenta-se pelas horas restantes dentro de 24 horas (MARIA, 2019; TINSLEY; LA BOUNTY, 2015).

Um estudo publicado por Trepanowski et al. (2017), afirma que o jejum intermitente em dias alternados não resulta em perda de peso maior que as dietas diárias de baixa caloria e nem mesmo diminui o risco de indicadores de doenças cardiovasculares. Quanto mais a dieta é restringida, maior as chances de abandono e, portanto, de reganho de peso.

Os efeitos adversos mais divulgados foram a fome estimulada pelo aumento da quantidade de hormônio da fome, durante o processo do JI foram

relatados alterações de humor, hiperfagia (fome excessiva), constipação pela baixa ingestão de fibras, tonturas, fraquezas em virtude aos longos períodos em jejum, aumento do colesterol total e do LDL e o aumento de biomarcadores do estresse oxidativo, podendo motivar ao envelhecimento precoce. Além disso, o jejum não deve ser praticado por qualquer indivíduo (CHAUSSE et al., 2015; GANESAN, HABBOUSH. SULTAN, 2018).

A *low carb* baseia-se na redução da ingestão de carboidratos, a fim de que a fonte de energia dos alimentos sejam provenientes de proteínas e lipídios. Uma dieta baixa em carboidratos é definida como aquela que apresenta ingestão inferior a 200 gramas de carboidratos por dia. À vista disso, este macronutriente torna-se o de menor quantidade na alimentação em relação às recomendações diárias tradicionais das (DRI'S) (CORDEIRO; SALLES; AZEVEDO, 2017).

Os carboidratos são a principal fonte de energia do organismo, essa energia é armazenada, reposta no fígado e nos músculos, proporcionando melhor desempenho nas atividades diárias. O organismo pode armazenar energia em forma de glicogênio em cerca de até 300 a 500g, sendo o excesso oxidado e transformado em gordura por intermédio da lipogênese. A aderência desse tipo de dieta tem como decorrência à cetose, pois o corpo busca nova fonte de energia a partir das gorduras, devido a redução da glicose disponível. Consequentemente, estes mecanismos exibem resposta negativa contribuindo para perda de peso em pouco tempo (NOFAL et al, 2019).

Além disso, como consequência de uma dieta muito restritiva como a hipoglicídica praticada por longa duração pode levar a intensificar o aumento ponderal, além de aumentar os níveis de sódio nos rins e o LDL no sangue (com a dieta rica em gorduras), favorecendo assim a redução no desempenho físico, em função que ocorre a redução dos estoques de glicogênio e o aumento da fadiga. Sucedendo em um fenômeno chamado de *catch up fat* (recuperar gordura), isto é, ocorre o ganho de peso corporal após um período longo de adaptação metabólica. Sendo capaz ainda de resultar em efeitos como diarreia, dores de cabeça, câibras musculares e fraqueza (CORDEIRO; SALLES; AZEVEDO, 2017).

A dieta paleolítica é baseada no consumo de alimentos que os ancestrais consumiam durante a evolução humana. Posto isso, a dieta seria baseada em alimentos naturais mais consumidos no decorrer da era paleolítica, caracterizado pela exclusão de alimentos industrializados (FERNANDES, 2021).

A dieta é rica em proteínas, macronutrientes, derivados de plantas e raízes, os alimentos eram preparados com técnicas culinárias mínimas, o mais próximo possível do que é encontrado na natureza, e não processados. Diante disso, a dieta paleolítica prioriza os alimentos in natura e menos processados, e retirando grandes quantidades de alimentos que são utilizados atualmente. No entanto, tal dieta colabora no tratamento de diversas doenças crônicas não transmissíveis, devido a diminuição da ingestão de processados e o aumento do consumo de frutas e vegetais, além de auxiliar a melhorar os parâmetros lipídicos (SOUSA, 2017).

Portanto, a limitação de nutrientes essenciais podem levar a deficiência nutricional e ao aparecimento de doenças. Outrossim, a dieta paleolítica tem o teor proteico elevado, com até 40% de sua distribuição energética, incluindo um aumento de potássio e fósforo, tendo impacto nas funções renais (FERREIRA, 2018).

A dieta da lua presume os efeitos do ciclo lunar nos fluidos corporais e a necessidade de adaptação da dieta às mudanças em cada fase, o que subentende no consumo exclusivo de apenas sopas, sucos e líquidos 24 horas por dia, em 4 dias por mês. Esse método de dieta pode interferir na saúde devido ocasional deficiência de determinadas vitaminas, além de influenciar a perda de massa muscular. Com base nisto, nenhum estudo científico comprova a eficácia dessa dieta, em virtude de não promover a reeducação alimentar, pois quando o indivíduo deixa de seguir a dieta, o peso pode ser recuperado (PASSOS et al., 2020; EDER e COELHO, 2017).

De acordo com Mahan e Raymond (2018), bons hábitos alimentares são importantes para o fornecimento de todos os nutrientes necessários para manter tanto a saúde mental quanto física. Os alimentos são basicamente formados por macronutrientes (carboidratos, proteínas e lipídios), fibra alimentar (FA), micronutrientes (vitaminas e minerais) e compostos bioativos. A quantidade desses elementos é o que determina a densidade nutricional do alimento. Sendo assim, é fundamental consumir alimentos que forneçam maior variedade de nutrientes. Uma alimentação balanceada requer harmonia entre os macros, micronutrientes e FA a fim de garantir o estado nutricional adequado.

Boa parte das dietas restritivas são de baixa caloria, ou seja, hipocalóricas, com valores bem abaixo de calorias e nutrientes necessários, além de excluir grupos alimentares que podem afetar negativamente o organismo. Elas não são apoiadas por pesquisas no campo da alimentação e nutrição, além de serem bastante rigorosas, monótonas e muitas vezes carecem dos nutrientes

necessários para a saúde (NOGUEIRA et al., 2016; PEREIRA et al., 2019).

A taxa metabólica basal (TMB) determina nessas dietas populares a quantidade mínima de energia necessária para manter as funções vitais do corpo, como frequência cardíaca, pressão arterial, respiração e manutenção da temperatura corporal, dessa maneira quando não calculadas individualmente podem não conseguir suprir as necessidades energéticas dos indivíduos, trazendo riscos à saúde. Contudo, dietas de baixa energia promovem a redução do metabolismo basal por meio da redução da massa muscular, que é utilizada pelo organismo como fonte de energia, o que pode dificultar o processo de perda de peso e sua manutenção a longo prazo. Um organismo necessita de quantidades suficientes de cada nutriente para manter seu estado de homeostase, em outras palavras, no perfeito equilíbrio de suas funções metabólicas, para que o indivíduo seja saudável (BERTONI, ZANARDO e CENI, 2010; FARIA e SOUZA, 2017; SANTANA e MELO, 2020).

Para uma correta ingestão energética, o metabolismo basal individual deve ser considerado como o valor mínimo de ingestão calórica, não podendo haver planejamento alimentar com base em dietas inferiores a essa taxa, para evitar riscos à saúde. Porém, com a adesão dessas dietas, torna-se cada vez mais difícil manter o equilíbrio metabólico, causando danos à saúde (FARIAS, FORTES, FAZZIO, 2014; FARIA e SOUZA, 2017; SANTANA e MELO, 2018).

A partir da Ingestão Dietética de Referência (DRIs) é possível definir os valores de ingestão de nutrientes empregados para avaliar e planejar dietas. Estima-se que, para mulheres de idade entre 31 a 50 anos, as recomendações de macronutrientes conforme o nível de ingestão dietética diária suficiente para atender as necessidades de um nutriente de quase todos os indivíduos saudável é de 46 g/dia de proteínas ou 8g/kg de peso, carboidratos 130 g/dia e 25g/dia de fibras (PADOVANI et al., 2006; BARAZZETTI, SIVIERO e BONATTO, 2013).

Dessa maneira, baseado no Guia alimentar da população brasileira, é primordial para a promoção da saúde a alimentação saudável e equilibrada. Hábitos alimentares adequados levam em consideração os aspectos biológicos e sociais do indivíduo, atendem as necessidades alimentares específicas, respeitam a cultura alimentar, mantêm a harmonia em quantidade e qualidade, tornando-se acessível do ponto de vista físico e econômico e satisfazem a diversidade, o equilíbrio, a moderação com base na prática de produção suficiente, adequadas e sustentáveis (BRASIL, 2014).

De acordo com a resolução CFN no 390/2006 A resolução CFN no 390/2006 diz que:

Art. 3º A prescrição dietética deverá sempre ser precedida de avaliação nutricional sistematizada, envolvendo critérios objetivos e/ou subjetivos que permitam a identificação ou risco de deficiências nutricionais.

Art. 4º O nutricionista, ao realizar a prescrição dietética de suplementos nutricionais, deverá I. considerar o indivíduo globalmente, respeitando suas condições clínicas, socioeconômicas, culturais e religiosas;

A prescrição de dieta pelo nutricionista deve seguir avaliação sistematizada, incorporando critérios objetivos e subjetivos para identificar possíveis deficiências nutricionais, riscos causados pela mesma e diferentes patologias, bem como, se há necessidade de aumentar certos nutrientes. Isto posto, o nutricionista ao elaborar a prescrição dietética, deve considerar o paciente globalmente e respeitando as condições individuais, clínicas e socioeconômicas (CFN no 390/2006).

Desse modo, é competência do nutricionista, como profissional da saúde, avaliar as necessidades nutricionais do grupo populacional a ser atendido, adequar o planejamento de acordo com as necessidades específicas desse grupo, de forma que aumente a aceitabilidade e a oferta de nutrientes para indivíduos com desvios alimentares, de acordo com o Conselho Federal de Nutricionistas (CFN). Portanto, o nutricionista é necessário na desmistificação de dietas, para estabelecer a reeducação alimentar, no desenvolvimento de novos hábitos, sempre respeitando a individualidade para melhorar a qualidade de vida da população. Tem ainda responsabilidades quanto a divulgação de conteúdos referentes a alimentação e nutrição, sempre baseados em comprovações científicas, evitando as informações falsas divulgadas nas redes, logo o acompanhamento com o mesmo é indispensável para que consiga atingir os objetivos almejados (TELES e MEDEIROS, 2020; MACHADO et al., 2021; MOURA et al., 2022).

Conclusão

Conforme o estudo, pode-se observar que existem inúmeras dietas da moda espalhadas pelo mundo midiático, divulgadas erroneamente às mulheres que as procuram, podendo levar a diversos problemas e distúrbios metabólicos ocasionados pelas restrições impostas, manifestando-se por meio de diversos sintomas, como deficiência de minerais, osteoporose, anemia, hiperfagia.

Um plano alimentar balanceado deve contar com a distribuição de macro e micronutrientes e as necessidades energéticas específicas para que o corpo mantenha suas funções vitais, por conseguinte a qualidade de vida. Dieta apoiada apenas em restrições fazem com que o corpo dependa de pequenas quantidades de energia para manter a saúde, o que pode despertar problemas de saúde inesperados ou intratáveis.

Portanto, quaisquer alterações ou restrições alimentares devem ser acompanhadas por um nutricionista capaz de desenvolver um plano alimentar individualizado. Conclui-se, então, que mulheres ou qualquer indivíduo que deseja perder peso, reeducação alimentar de forma saudável sem que tenham problemas de saúde advindos por deficiência de nutrientes ou outras complicações, é aconselhado que não procurem dietas on-lines e consultem um profissional. O nutricionista possui fundamento científico suficiente para um tratamento preciso, eficaz e individualizado para que os pacientes possam ter uma vida saudável, prevenir doenças e conquistar corretamente o corpo que desejam.

Referências:

ALMEIDA, TF; SOUZA, CT; SOUZA DT; FERRON, AJT; FERRON, FVF. Adesão às dietas da moda por alunos de uma academia de musculação no município de Bauru. *Revista Brasileira de obesidade, nutrição e emagrecimento*, São Paulo, v. 13 n. 81 Set/Out. 2019.

ALVARENGA, Marle dos Santos et al. Influência da mídia em universitárias brasileiras de diferentes regiões. *J. bras. psiquiatr.*, Rio de Janeiro, v. 59, n. 2, p. 111-118, 2010. Available from. access on 06 Jan. 2020.

AZEVEDO, Camyla Galeão de; MAURO, Fádía Yasmin Costa. A influência da mídia na instrumentalização e coisificação da mulher: uma violação de direitos humanos. *Revista de Gênero, Sexualidade e Direito*, v. 4, n. 2, p. 119-136, 2018.

BARAZZETTI, Renata; SIVIERO, Josiane; BONATTO, Simone. Estado nutricional, consumo de calorias e macronutrientes de mulheres participantes de uma universidade da terceira idade no sul do país. *Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento*, v. 18, n. 2, 2013.

BETONI, Fernanda; ZANARDO, Vivian Polachini Skzypek; CENI, Giovana Cristina. Avaliação de utilização de dietas da moda por pacientes de um ambulatório de especialidades em nutrição e suas implicações no metabolismo. **ConScientiae Saúde**, v. 9, n. 3, p. 430-440, 2010.

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

CASTILHO, Auriluce Pereira; BORGES, Nara Rubia Martins; PEREIRA, Vânia Tanús. Manual de metodologia científica. **Itumbiara: Iles/ulbra**, v. 201, 2014.

CHAUSSE, Bruno et al. Intermittent fasting results in tissue-specific changes in bioenergetics and redox state. *PLoS One*, v. 10, n. 3, p. e0120413, 2015.

COPETTI, Aline Vieira Sá; QUIROGA, Carolina Villanova. A influência da mídia nos transtornos alimentares e na autoimagem em adolescentes. **Revista de Psicologia da IMED**, v. 10, n. 2, p. 161-177, 2018.

CORDEIRO, Renata; SALLES, Marina Baldasso; AZEVEDO, Bruna Marcacini. Benefícios e malefícios da dieta low carb. **Revista Saúde em Foco**, v. 9, p. 714-722, 2017.

DE ARAÚJO, Francisca Jéssica Santos et al. Dietas da moda e suas consequências: uma revisão de literatura Fad diets and their consequences: a literature review. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 5, n. 4, p. 12708-12727, 2022.

DE ARAUJO, Mariangela et al. Avaliação de transtornos alimentares em praticantes de ballet. **Revista Saúde-UNG-Ser**, v. 10, n. 1-2, p. 08-21, 2016.

EDER, Paula; COELHO, Juliana Gabriela Passinato. Dietas e seus malefícios. **Mostra Interativa da Produção Estudantil em Educação Científica e Tecnológica**, 2017.

FARIA, Luciana Neves; DE SOUZA, Anelise Andrade. Análise nutricional quantitativa de uma dieta da proteína destinada a todos os públicos. **Demetra: Alimentação, Nutrição & Saúde**, v. 12, n. 2, p. 385-398, 2017.

FARIAS, Samara Jasieli Salvino Silva et al. Análise da composição nutricional de dietas da moda divulgadas por revistas não científicas. **Nutrire Rev. Soc. Bras. Aliment. Nutr**, p. 196-202, 2014.

FERNANDES, Aline Leite. Impactos das dietas da moda na saúde de mulheres adultas. 2021.

FERREIRA, Talita Dantas. Transtornos alimentares: principais sintomas e características psíquicas. **Revista uningá**, v. 55, n. 2, p. 169-176, 2018.

GALVÃO, Maria Cristiane Barbosa; RICARTE, Ivan Luiz Marques. Revisão sistemática da literatura: conceituação, produção e publicação. **Logeion: Filosofia da informação**, v. 6, n. 1, p. 57-73, 2019.

GANESAN, Kavitha; HABBOUSH, Yacob; SULTAN, Senan. Intermittent fasting: the choice for a healthier lifestyle. *Cureus*, v. 10, n. 7, 2018.

Gil. - 4. ed. - São Paulo: Atlas, 2002 . Bibliografia. ISBN 85-224-3169-8.

HARRIS, Leanne et al. Intermittent fasting interventions for treatment of overweight and obesity in adults: a systematic review and meta-analysis. **JBI Evidence Synthesis**, v. 16, n. 2, p. 507-547, 2018.

HOERLLE, Ellen Luíse Vaghetti et al. Alteração da percepção corporal e prevalência de transtornos alimentares em desportistas. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 13, n. 78, p. 212-218, 2019.

JACOB, Helena. Redes sociais, mulheres e corpo: um estudo da linguagem fitness na rede social Instagram. *Revista Comunicare – Dossiê Feminismo*, v. 14, n. 1, 2014.

JOB, Alessandra Rocha; DE OLIVEIRA SOARES, Ana Cristina. Percepção dos acadêmicos de Nutrição sobre a efetividade a longo prazo dos métodos de dietas restritivas para a perda e o controle de peso. *RBONE-Revista Brasileira De Obesidade, Nutrição E Emagrecimento*, v. 13, n. 78, p. 291-298, 2019.

JUNIOR, Moacir Pereira; JUNIOR, Wilson Campos; SILVEIRA, Fabiano Vanroo. Percepção e distorção da autoimagem corporal em praticantes de exercício físico. A importância do exercício físico na imagem

corporal. **RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 7, n. 42, 2013.

Krause livro – capítulo 22 transtornos alimentares: Hay P, Chinn D, et al. Royal Australian and New Zealand College of Psychiatrists clinical practice guidelines for the treatment of eating disorders. *Aust N Z J Psychiatry*. 2014;48:977

KREMER, Alana Soares. Desenvolvimento de material imagético para representação da recomendação de micronutrientes. Departamento das Ciências da Vida – DCVIDA, Curso de Nutrição, Ijuí, 2017.

LIRA, Ariana Galhardi et al. Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras. *J. bras. psiquiatr.*, Rio de Janeiro, v. 66, n. 3, p. 164-171, Sept. 2017.

MACHADO, Victória Azevedo et al. Perfil de adultos residentes na cidade de São Paulo que seguem ou já seguiram dietas de emagrecimento. **Vita et Sanitas**, v. 15, n. 1, p. 6-20, 2021.

MAGALHAES, Lilian Moreira et al. A influência de blogueiras fitness no consumo alimentar da população. **RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 11, n. 68, p. 685-692, 2017.

MAHAN, L. Kathleen; RAYMOND, J. L. Krause Alimentos, Nutrição & Dietoterapia. 14 Edição. Rio de Janeiro: Elsevier, 2018.

MARANGONI, Jhennifer Sienna; MANIGLIA, Fabíola Pansani. Análise da composição nutricional de dietas da moda publicadas em revistas femininas. **Revista da Associação Brasileira de Nutrição-RASBRAN**, v. 8, n. 1, p. 31-36, 2017.

MARIA, K. Jejum intermitente vegano: Perca peso, ganhe clareza mental e mude a sua vida. E-book, editora BadPress, 2019.

MONTANI, J.-P.; SCHUTZ, Yves; DULLOO, Abdul G. Dieting and weight cycling as risk factors for cardiometabolic diseases: who is really at risk?. *Obesity Reviews*, v. 16, p. 7-18, 2015.

MOREIRA, Marco Antonio; RIZZATTI, Ivanise Maria. Pesquisa em ensino. **Revista Internacional de Pesquisa em Didática das Ciências e Matemática**, v. 1, p. e020007-e020007, 2020.

MORO, Tatiana et al. Effects of eight weeks of time-restricted feeding (16/8) on basal metabolism, maximal strength, body composition, inflammation, and cardiovascular risk factors in resistance-trained males. **Journal of translational medicine**, v. 14, n. 1, p. 1-10, 2016.

MOURA, Carlos Anderson Silva et al. OS PERIGOS DAS DIETAS MILAGROSAS SEM ACOMPANHAMENTO DO PROFISSIONAL NUTRICIONISTA. **RECIMA21-Revista Científica Multidisciplinar-ISSN 2675-6218**, v. 3, n. 2, p. e321106-e321106, 2022.

NASCIMENTO, Francisco Paulo do. Classificação da Pesquisa. Natureza, método ou abordagem metodológica, objetivos e procedimentos. **Metodologia da Pesquisa Científica: teoria e prática—como elaborar TCC. Brasília: Thesaurus**, 2016.

NOFAL, Vanessa Pontes et al. NOVAS DESCOBERTAS SOBRE A DIETA LOW CARB. **e-Scientia**, v. 12, n. 1, p. 10-14, 2019.

NOGUEIRA, Luana Romão et al. Dietas da moda consumidas por desportistas de um clube e academias em São Paulo. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, v. 10, n. 59, p. 554-561, 2016.

PADOVANI, Renata Maria et al. Dietary reference intakes: aplicabilidade das tabelas em estudos nutricionais. **Revista de Nutrição**, v. 19, n. 6, p. 741-760, 2006.

PASSOS, Jasilaine Andrade; VASCONCELLOS-SILVA, Paulo Roberto; SANTOS, Ligia Amparo da Silva. Ciclos de atenção a dietas da moda e tendências de busca na internet pelo Google trends. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, p. 2615-2631, 2020.

PEREIRA, Guilherme Andrade Lira et al. Adesão de dietas de moda por frequentadores de academias de musculação do município de São Paulo. **RBNE-Revista Brasileira De Nutrição Esportiva**, v. 13, n. 77, p.131-136, 2019.

PESSOA, Viviane de Oliveira et al. **Insatisfação corporal e as influências dos meios de comunicação face à aparência, controlo do peso e obesidade**. 2010. Dissertação de Mestrado.

QUIRINO, Ester Gonçalves; PORTUGAL, Mariana Ribeiro Costa. Análise nutricional de dietas buscadas na internet e potenciais impactos na saúde. **DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde**, v. 17, p. 62345, 2022.

RODRIGUES, Daniela da Silva De Souza. A influência das mídias sociais na autoimagem da mulher e suas relações no desenvolvimento dos transtornos alimentares. 2019.

SANTANA, Cibele Lustosa; MELO, Thaynara Sousa. Dietas da moda como estratégia alimentar: efeitos adversos na saúde. 2020.

SANTOS, Ligia Amparo da Silva. Os programas de emagrecimento na Internet: um estudo exploratório. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, v. 17, p. 353-372, 2007.

SOUSA, Gonçalo Nuno Ramalho de. **Efeitos da dieta paleolítica nas doenças ocidentais mais prevalentes**. 2017. Tese de Doutorado.

SOUZA, Aline Cavalcante de; ALVARENGA, Marle dos Santos. Insatisfação com a imagem corporal em estudantes universitários—Uma revisão integrativa. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, v. 65, p. 286-299, 2016.

TELES, Isabela Santos; MEDEIROS, Juliana Fernandes Batista. A influência das redes sociais no comportamento alimentar e imagem corporal em mulheres—uma revisão de literatura. 2020.

TINSLEY, Grant M.; LA BOUNTY, Paul M. Effects of intermittent fasting on body composition and clinical health markers in humans. **Nutrition reviews**, v. 73, n. 10, p. 661-674, 2015.

TREPANOWSKI, John F. et al. Effect of alternate-day fasting on weight loss, weight maintenance, and cardioprotection among metabolically healthy obese adults: a randomized clinical trial. **JAMA internal medicine**, v. 177, n. 7, p. 930-938, 2017.

VERAS, Larissa Luna; MACÊDO, Petra Corrêa; BARROS, Lúgia Pereira da Silva. Análise da prática de dietas da moda e seus efeitos adversos na nutrição e saúde da mulher: uma revisão da literatura. 2021.

VILELA, João Eduardo Mendonça. Aspectos clínicos e epidemiológicos dos transtornos alimentares na adolescência. **Anais do Simpósio do Instituto Danone, Salvador**, p. 161-176, 2000.