

**CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO  
NÚCLEO DE SAÚDE  
CURSO DE NUTRIÇÃO**

GUILHERME CARLOS DA SILVA SOUZA

CLARINE SOUZA SERAFIM

**A PRÁTICA DE DIETAS RESTRITIVAS E SEUS  
REFLEXOS SOBRE O ESTADO DE SAÚDE:  
REVISÃO DA LITERATURA**

RECIFE, PE

2021

GUILHERME CARLOS DA SILVA SOUZA

CLARINE SOUZA SERAFIM

**A PRÁTICA DE DIETAS RESTRITIVAS E SEUS  
REFLEXOS SOBRE O ESTADO DE SAÚDE:  
REVISÃO DA LITERATURA**

Artigo apresentado ao Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA, como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Nutrição.

Professor Orientador: Diego Ricardo da Silva Leite.

RECIFE, PE

2021

Ficha catalográfica elaborada pela  
bibliotecária: Dayane Apolinário, CRB4- 2338/ O.

S481p Serafim, Clarine Souza

A prática de dietas restritivas e seus reflexos sobre o estado de saúde:  
revisão da literatura / Clarine Souza Serafim, Guilherme Carlos da Silva  
Souza. - Recife: O Autor, 2021.

33 p.

Orientador(a): Me. Diego Ricardo da Silva Leite.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Centro Universitário  
Brasileiro – UNIBRA. Bacharelado em Nutrição, 2021.

Inclui Referências.

1. Comportamento alimentar. 2. Dietas da moda. 3. Dieta  
cetogênica. 4. Perda de peso. 5. Jejum. I. Souza, Guilherme Carlos da  
Silva. II. Centro Universitário Brasileiro - UNIBRA. III. Título.

CDU: 612.39

*Dedicamos este trabalho aos estudantes de nutrição.*

## **AGRADECIMENTOS**

Agradecemos primeiramente a Deus, por proporcionar experiências lindas, por guiar e cuidar de cada detalhe em nossa jornada e nos momentos difíceis sempre nos ensinando a confiar, pois ele sempre esteve com cada um de nós.

Aos nossos familiares, por sempre apoiar os nossos sonhos e por seus cuidados constantes. Por acreditar em nós e apoiar nossas decisões. Por cada palavra de apoio e por toda calma.

À professora Íris Luna, pela paciência e conhecimento compartilhado. À professora Jacqueline, por todo carinho, cuidado e por sempre acreditar no nosso potencial.

Ao nosso orientador Diego Ricardo, pelo acolhimento e calma, alegria e seriedade, assim como por tudo que nos ensinou em sala de aula: ele é uma ciência.

Aos meus amigos, Fernando Zacarias e Leonardo Costa, pelo grande apoio e força nesse processo de formação profissional.

Aos colegas de classe: cada um com a sua particularidade agregaram valores que foram importantes na nossa formação acadêmica.

À instituição de ensino, por selecionar uma excelente equipe de professores para promoção de um ensino com qualidade.

*“Conheça todas as teorias, domine todas as técnicas, mas ao tocar uma alma humana seja apenas outra alma humana.”  
(Carl G. Jung).*

## A PRÁTICA DE DIETAS RESTRITIVAS E SEUS REFLEXOS SOBRE O ESTADO DE SAÚDE: REVISÃO DA LITERATURA

Guilherme Carlos da Silva Souza  
Clarine Souza Serafim

**Resumo:** Este trabalho tem como objetivo descrever e analisar quatro tipos de dietas restritivas (dieta cetogênica, *low carb*, jejum intermitente e a dieta detox) para o emagrecimento, identificando as características, os pontos positivos e negativos dessas dietas e destacar a importância da orientação do profissional de nutrição. Trata-se de uma pesquisa bibliográfica, realizada através de buscas nas bases de dados PUBMED, Biblioteca virtual em saúde (BVS) e *Scientific electronic library online* (SCIELO), considerando artigos publicados entre os anos de 2011 e 2021. Diante disso, verifica-se que a utilização de dietas restritivas sem o respectivo acompanhamento especializado, pode prejudicar a saúde do indivíduo, e, apesar de serem motivadas pela promessa de rápida perda de peso, são dietas exaustivas e torna-se insustentável permanecer em longo prazo, o que impõe a constatação de que promover déficit calórico na alimentação e adotar um estilo de vida saudável, no qual atenda às necessidades pessoais e manutenção de peso ao longo da sua vida, são atitudes que predizem o sucesso do emagrecimento.

**Palavras-chave:** Comportamento alimentar. Dietas da moda. Dieta cetogênica. Perda de peso. Jejum.

# THE PRACTICE OF RESTRICTIVE DIETS AND ITS REFLECTIONS ON THE STATE OF HEALTH: LITERATURE REVIEW

Guilherme Carlos da Silva Souza

Clarine Souza Serafim

**Abstract:** This paper aims to describe and analyze four types of restrictive diets (ketogenic diet, low carb, intermittent fasting and detox diet) for weight loss, identifying the characteristics, strengths and weaknesses of these diets and highlighting the importance of professional guidance of nutrition. This is a literature search, through searches in the databases PUBMED, Virtual Health Library (VHL), Scientific electronic library online (SCIELO) considering articles published between the years 2011 to 2021. Therefore, it appears that the use of restrictive diets without the respective monitoring can harm the individual's health, and, despite being motivated by the promise of rapid weight loss, they are exhausting and become unsustainable to remain in the long term, which imposes the finding that promoting caloric deficit in food and adopting a healthy lifestyle in which meets personal needs and weight maintenance throughout his life, are attitudes that will predict the success of their weight loss.

**Key words:** Eating behavior. Fad diets. Ketogenic diet. Fasting.



## LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1 - Comparação de calorias fornecidas por carboidratos, proteínas e gorduras em diferentes tipos de dieta cetogênica, dieta pobre em carboidratos e dieta ideal .....	15
--	----

## LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Apresenta a caracterização das publicações, quanto aos autores/Ano, objetivos, tipo de estudo e resultados encontrados nos levantamentos bibliográficos.....	21
---	----

## LISTA DE SIGLAS E ABREVIATURAS

ABESO	Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome metabólica.
DR	Dietas Restritivas
DC	Dieta Cetogênica
DRI	<i>Dietary References Intakes</i>
DCNT	Doenças Crônicas não transmissíveis
IMC	Índice de massa corporal
IOM	<i>Institute of Medicine</i>
JI	jejum intermitente
LC	<i>Low Carb</i>
TG	Triglicerídeos

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO</b> .....	12
<b>2 REFERENCIAL TEÓRICO</b> .....	13
2.1 DIETAS RESTRITIVAS .....	13
2.1.1 Dieta detox .....	14
2.1.2 Dieta cetogênica.....	15
2.1.3 Jejum intermitente.....	16
2.1.4 Dieta <i>Low carb</i> .....	17
2.1.5 Acompanhamento nutricional .....	18
<b>3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO</b> .....	20
<b>4 RESULTADOS E DISCUSSÃO</b> .....	21
<b>5 CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	28
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	29

## 1 INTRODUÇÃO

A idealização de um “corpo perfeito” tornou-se sinônimo de felicidade e satisfação pessoal. Com isso, as pessoas começaram a buscar métodos rápidos para atingir esse ideal sociocultural, veiculado pela mídia, refletindo na repetibilidade de comportamentos alimentares restritivos e utilização de Dietas Restritivas (DR) (OLIVEIRA, 2019).

As DR geralmente são baseadas na inclusão ou exclusão de diferentes alimentos ou grupos alimentares. A crença de que essas dietas promovem um emagrecimento rápido surgiu de relatos pessoais, textos publicados em livros e propagações de informações pela internet (FREIRE, 2020). Os indivíduos tendem a ter sucesso no processo de emagrecimento, porém dificilmente conseguem sustentar o peso perdido etendem a ganhar mais peso (DERAM, 2014).

Segundo Braga; Coletro; Freitas (2019), essas estratégias podem trazer efeitos adversos à saúde, como o risco de alterações metabólicas, problemas no sistema imunológico, na fertilidade, distúrbios hormonais, constipação e doenças gastrointestinais. Além disso, podem causar sintomas como, quedas de cabelo, letargia, pele ressecada, anemia e alterações na menarca, por não atingir a quantidade adequada de micronutrientes para a manutenção do corpo (MARANGONI; MANIGLIA, 2017).

Soihet (2019), relata a associação das DR com o aumento de problemas psicológicos, como depressão e ansiedade, além de ser um sério fator de risco para o desenvolvimento de transtornos alimentares e, conseqüentemente, para o surgimento dasdoenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como a obesidade, hipertensão e diabetes, considerados os maiores desafios da saúde pública.

O presente estudo tem como objetivo analisar e descrever quatro tipos de DR utilizadas para o emagrecimento, identificar pontos positivos e negativos e enfatizar a importância da ciência da nutrição para a promoção da saúde, com a finalidade de orientar as pessoas sobre o assunto e demonstrar que é possível promover o emagrecimento através de uma alimentação saudável e equilibrada.

Neste trabalho, foi realizado uma revisão da literatura por artigos, revistas e livros, com a utilização das bases de dados PUBMED, Biblioteca virtual de saúde (BVS), *Scientific Electronic Library Online* (SCIELO), tendo como descritores: dietas restritivas, dieta da moda, comportamento alimentar, e transtornos alimentares, considerando os artigos publicados entre os anos de 2011 e 2021, nos idiomas inglês,

espanhol e português. Após a identificação dos artigos, foi realizada triagem, por meio de leitura do título e resumo, pelos pesquisadores, sendo excluídos artigos que não abordavam a temática.

## 2 REFERENCIAL TEÓRICO

### 2.1 DIETAS RESTRITIVAS

A palavra “dieta” originou-se do latim *diaeta* e do grego *diaita*, que significa “estilo” ou “regime de vida”. É a forma que os indivíduos se alimentam de maneira habitual. Em outras palavras, não é algo para ser realizado em um curto período de tempo (GILBERTO; TAVARES, 2020).

Por conhecimento popular, “fazer dieta” tornou-se uma expressão desvalorizada, em relação ao seu conceito original, referindo-se frequentemente ao sentido de “perder peso” (FALCATO, 2015). Historicamente, inúmeras dietas se tornaram populares e desapareceram em seguida, por falta de evidências científicas que sustentem a sua eficácia (FREIRE, 2020).

O conceito de uma DR, pode ser caracterizado como dieta que envolve a retirada de um ou mais grupamentos alimentares, gerando assim restrição calórica, isto é, restringindo carboidratos e gorduras, com a intenção do alcance de resultados rápidos para o emagrecimento. Contudo, porém, essas dietas podem ser prejudiciais à saúde, visto que, ao serem adotadas, acometem o estado fisiológico e cognitivo dos indivíduos (JOB; OLIVEIRA, 2019).

Após a adoção de uma DR, os indivíduos podem perder peso rapidamente, mas ao persistir nesse comportamento alimentar, como resultado, geram estresse ao organismo e, em virtude de a maior parcela do peso corporal perdido ser de água e eletrólitos, ocorre a recuperação do peso anterior à dieta. Apesar disso, constatou-se que algumas DR podem promover benefícios à saúde, como o aumento da sensibilidade à insulina, redução da morbidade e aumento da expectativa de vida (ARAÚJO; FORTES; FAZZIO, 2013).

Percebe-se que as DR, possuem processos multifatoriais para que seja realizada sua adesão, que incluem preferências alimentares, culturais, tradições regionais, disponibilidade de alimentos, intolerâncias alimentares e motivações pessoais (FREIRE, 2020).

### 2.1.1 Dieta detox

A dieta de desintoxicação ou detox é uma estratégia dietética que visa facilitar a eliminação de toxinas geradas pelo corpo e a redução do peso. Consiste em manter o indivíduo em jejum, seguido pela ingestão de sucos, frutas e vegetais e muitas vezes envolvem a utilização de laxantes e diuréticos (LABIBAH, ANGRAINI, 2019).

Cogollos (2019), relata sobre os tipos de dieta desintoxicante que podem ter prazo de 3, 5, 10 e 21 dias, sendo essa última com a finalidade de “limpar o corpo” e provocarum grande emagrecimento por meio da ingestão de água potável, chás de maneira demasiada, sucos mistos de frutas e vegetais frescos que devem ser ingeridos a cada duas horas, além de sopas caseiras e shakes, totalizando aproximadamente 1000 kcal diárias e cerca de 20g de proteína.

Embora essa estratégia alimentar seja utilizada por um curto prazo, o estresse gerado pelo aumento do cortisol, estimula o apetite e propicia um cenário perfeito para um ganho de peso de rebote (YURRITA, 2017).

Geralmente, essas dietas são restritas em calorias, macronutrientes, micronutrientes, com poucas fontes fibras, impactando diretamente no trato gastrointestinal, além de repercutir no dia a dia do indivíduo, ocasionando picos de hipoglicemia e apatia, insônia, náuseas e dores de cabeça. Essa inadequação nutricional pode levar a deficiências de proteínas e vitaminas, desequilíbrio eletrolítico e acidose láctica (KLEIN, KIAT, 2015).

Segundo Gaiolla (2015), a utilização de laxantes e enemas ocasionam distúrbios de eletrólitos, conseqüentemente podem ocasionar desidratação, arritmias cardíacas e convulsões.

O corpo humano apresenta mecanismos próprios para a remoção de toxinas, e ao realizar este processo, o organismo consegue expelir substâncias indesejáveis por meio das fezes e urina (COGOLLOS ORTEGA, 2019).

O processo de desintoxicação ocorre de forma natural no organismo, por mecanismos fisiológicos, presentes principalmente no fígado, a exemplo, da ação das enzimas citocromo P450(CYP450), CYP-4, glutathione S transferase (GST), n-acetiltransferase, metiltransferase, do qual faz papel fundamental na metabolização de diversas substâncias do corpo humano, sendo essencial no processo de biotransformação, o que inclui a conversão, o metabolismo ou a conjugação para formação de substância mais hidrossolúvel para excreção renal ou conjugação com glutathione para eliminação gastrointestinal (FERREIRA, 2019).

Segundo Bretón (2016), existem poucas evidências da eficiência das dietas de detoxificação na eliminação de toxinas e perda de peso a longo prazo. Em geral, a qualidade metodológica da maioria dos estudos realizados não é adequada, pois foram realizados em animais e com doses muito variadas, com resultados que não podem ser extrapolados para a espécie humana.

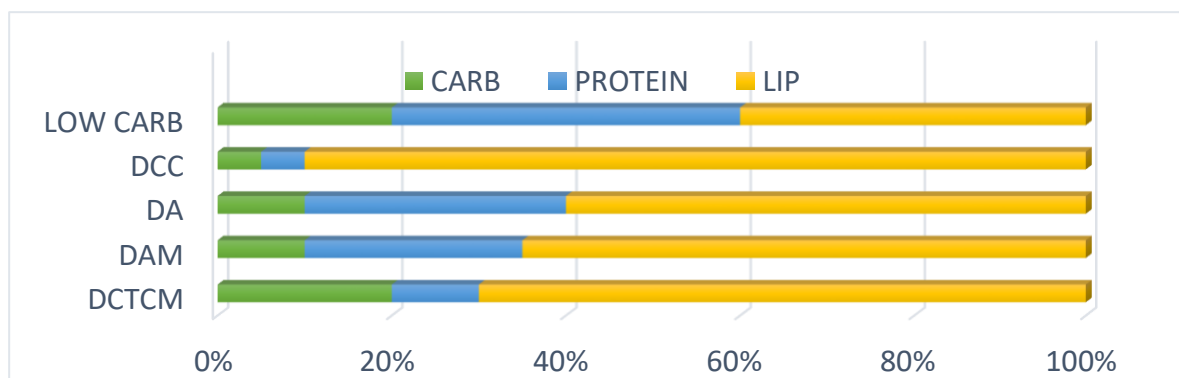
Na literatura, é demonstrado que as dietas detox podem ter um pequeno auxílio no processo de desintoxicação, principalmente sob substâncias inflamatórias e toxinas proveniente de células adiposas, porém, provavelmente este processo ocorra através da restrição calórica promovida pela dieta (JUNG et al, 2020).

### 2.1.2 Dieta cetogênica

A Dieta Cetogênica (DC) é uma abordagem nutricional baseada na alimentação com alto teor de lipídios, para induzir o corpo à cetose, em virtude da utilização da gordura como fonte primária de energia. Nesse tipo de dieta, quase 90% das calorias diárias são derivadas de gorduras e proteínas. Como resposta metabólica à baixa ingestão de carboidratos, ocorre um aumento na concentração de corpos cetônicos no organismo (PADILHA; OLIVEIRA; ALVES, 2018)

A DC corresponde a vários subtipos de dieta, a exemplo da dieta cetogênica clássica (DCC), da dieta de Atkins (DA), dieta de Atkins modificada (DAM), Dieta cetogênica decadaia média de triglicerídeos (DCCMT) e tratamento de baixo índice glicêmico (TBIG). Essas variantes foram desenvolvidas com o objetivo reduzir os efeitos adversos, melhorar a palatabilidade da dieta, bem como aumentara diversificação dos alimentos (DRABIŃSKA; WICZKOWSKI; PISKUŁA, 2021).

Figura 1 - Distribuição calórica dos tipos de dietas cetogênicas e *low carb*.



Fonte: Adaptado de Drabińska; Wiczowski; Piskula, (2021).



Alguns estudos destacam os benefícios de curto e longo prazo da DC sobre o peso, controle glicêmico e outras funções endócrinas, incluindo hormônios reprodutivos. No entanto, a resposta pode variar devido à capacidade individual de manter a restrição de carboidratos em longo prazo. Quando bem formulada e com o devido acompanhamento, não parece ter grandes preocupações de segurança para o público em geral e pode ser considerada uma abordagem de primeira linha para obesidade e diabetes (KUCHKUNTLA, 2020).

As DC parecem ser mais eficazes do que as dietas com baixo teor de gordura no tratamento da obesidade e do diabetes. Além das reduções de glicose no sangue e insulina alcançáveis por meio da restrição de carboidratos, a cetose crônica pode conferir benefícios metabólicos únicos de relevância para o câncer, condições neurodegenerativas e outras doenças associadas à resistência à insulina (LUDWIG, 2020).

Segundo Blanco (2019), a DC, com ou sem períodos de jejum, pode resultar em perda de peso em curto prazo, e ocasionar efeitos colaterais potencialmente perigosos, incluindo cetoacidose. Sendo recomendado que as pessoas com comorbidades, como por exemplo, diabetes tipo II, que utilizam diversos medicamentos para o tratamento. Antes de iniciar a dieta, precisam consultar o médico para prevenir e controlar os efeitos adversos. Apesar da eficácia da perda de peso e dos benefícios, os efeitos adversos foram relatados, tais como, hiperlipidemia, constipação, hipoglicemia, hiponatremia, cefaleia, náuseas, vômitos (CORRÊA; CARDOSO, 2019).

### **2.1.3 Jejum intermitente**

O jejum intermitente (JI), é uma estratégia nutricional que pode ser utilizada para redução da gordura corporal. Durante o jejum, o corpo mobiliza a gordura armazenada nos adipócitos e a transforma em glicose para produção de energia, ou seja, utiliza a reserva de gordura como combustível para as atividades diárias (LIMA, *et al.*, 2019).

O objetivo da prática do jejum (em seus diferentes protocolos) é promover mudanças no uso de substratos energéticos, levando a respostas metabólicas adaptativas à saúde humana. Estima-se que, com a redução do glicogênio hepático causada pelo jejum, o corpo aumentará outras vias de produção de energia, incluindo

gliconeogênese, lipólise, oxidação de gordura e cetogênese. (BAPTISTELLA, BARBOSA, 2016).

Existem várias estratégias de JI, com níveis de restrição em relação ao tempo, por exemplo, nível iniciante, que consiste em 12 horas em jejum contando de sua última refeição, e outras mais avançadas podendo ficar até 24 horas sem alimentação e também em dias alternados (GUERINI; FERRAZ, 2020).

Além de promover um bom resultado no processo de emagrecimento, o jejum pode ser uma boa estratégia para regular os marcadores inflamatórios, promovendo redução de glicose em jejum, melhora do perfil do colesterol, como consequência, pode reduzir a incidência de doenças cardiometabólicas (HALPERN, MENDES, 2021).

Entretanto, a longo prazo, a prática do JI, pode causar alguns sintomas adversos à saúde, geralmente como resposta de um estresse adaptativo, a exemplo, cefaleia, tontura, alterações no humor, redução dos níveis séricos de leptina, hipoglicemia, além da depleção do glicogênio muscular e hepático. Dependendo do indivíduo, caso haja uma interrupção no processo, é possível que ocorram alterações nos padrões metabólicos, o que pode promover rápido ganho de peso corporal (SOUTO; FERRO, 2016).

O jejum pode resultar em outros eventos adversos como, desmaios, fraqueza, desidratação. Mais importante ainda, o jejum excessivo pode levar à desnutrição, distúrbios alimentares, suscetibilidade a doenças infecciosas ou danos moderados aos órgãos (HORNE; MUHLESTEIN; ANDERSON, 2015).

#### **2.1.4 Dieta *low carb***

A dieta *low carb* é uma estratégia nutricional que propõe a redução do consumo de carboidratos (CHO) refinados, na forma de farinha branca e açúcares, alimentos industrializados e processados, bebidas açucaradas, alimentos ricos em amido, bem como carboidratos de alto índice glicêmico, pois são absorvidos rapidamente pelo organismo, enquanto os CHO mais complexos, como batata-doce, mandiocinha, dentre outros tubérculos e grupos de grãos e vegetais são melhores para o contexto dessa dieta (GILBERTO, 2020). Segundo Oh, Gilani, Uppaluri (2020), ao diminuir os CHO na dieta, a ingestão de macronutrientes, como a gordura e proteína, são aumentados.

No que se refere à classificação, a dieta pode ser de muito baixo teor de carboidratos (<10% de CHO ou 20-50g/dia), baixo teor de carboidratos (<26% de CHO) ou menos de <130g/dia, carboidratos moderados (26% - 44%) e alto teor de carboidratos (45%). Todavia, a recomendação nutricional para a população em geral é bastante variada, a *Dietary reference intakes* (DRI) preconiza cerca de 50% das necessidades energéticas, enquanto a Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição, 60% a 70%, e o *Institute of Medicine* (IOM), 45 a 65% das calorias totais (MOREIRA *et al.*, 2012).

Segundo Gilberto (2020), as descobertas sobre essa dieta foram positivas para a perda de peso e redução da gordura corporal e, por consequência, auxiliam na melhora dos níveis de colesterol no sangue, aumentando significativamente o HDL (colesterol de alta densidade) e reduzindo os triglicerídeos, além do controle da glicose sanguínea e melhora de certos parâmetros de risco das doenças cardiovasculares. Também está diretamente relacionado à diminuição nos níveis de insulina.

Contudo, Cordeiro, Sales, Azevedo (2019), relatam que os indivíduos que fazem a utilização desse modelo de DR apresentam efeitos adversos, pois perdem muita concentração de água no corpo logo na semana inicial, devido à redução nos estoques de glicogênio, consequentemente aumentando o índice de fadiga e fraqueza no corpo, cefaleia, câibras, diarreias, hipotensão e episódios de hipoglicemia, além de que os praticantes costumam aumentar o consumo das gorduras totais, principalmente as gorduras saturadas, favorecendo o aumento de colesterol LDL (este considerado de grande potencial aterogênico).

### **2.1.5 Acompanhamento nutricional**

Segundo Fernandes, Almeida e Costa (2020), o nutricionista é um profissional de saúde fundamental para garantir apoio nutricional personalizado, no qual se dedica à promoção da saúde, do bem-estar, à prevenção e tratamento de doenças. Por isso, na prática clínica, realiza avaliações, diagnósticos, prescrições e intervenções alimentares e nutricionais, com base em evidências científicas seguras. Por meio da avaliação, o nutricionista pode identificar os fatores que estão ocasionando o ganho de peso e realizar uma abordagem multidisciplinar, se necessário. Em casos em que haja dificuldade de emagrecimento do indivíduo devido a uma disfunção hormonal, deve-se encaminhar ao endocrinologista e, na presença

de transtornos alimentares e distorção da imagem corporal, é necessário encaminhá-lo para psicólogo e psiquiatra (BRITTO, 2019).

A maior parte dos indivíduos que procuraram pelas DR, relatam que não receberam nenhuma orientação de profissionais de nutrição e que a maior parte das informações adquiridas são divulgadas por meio das redes sociais, amigos e *personal trainers* (PEREIRA, 2019).

Os especialistas na área da nutrição possuem conhecimento que pode melhorar o perfil epidemiológico e o estado nutricional da população. A falta de nutricionistas qualificados abre espaço para que outros profissionais possam simplesmente utilizar de seus conhecimentos sobre alimentação e nutrição, mesmo sabendo que não receberam formação suficiente na área, podendo ocasionar danos à saúde de indivíduos (MATTOS, 2017).

Vieira *et al.* (2011) evidencia que pessoas que estão sob risco de doenças crônicas, como diabetes e hipertensão, ou quem já possui doenças crônicas, precisam seguir as recomendações de seus nutricionistas ou médicos. O cumprimento total das orientações dietéticas é uma parte muito importante na prevenção e no tratamento de DCNT.

Matias (2014) relata que as DR devem ser utilizadas em algumas situações específicas e que é necessário que a prescrição e o acompanhamento sejam realizados por um nutricionista, visando sempre adequar às necessidades, respeitando assim, a individualidade biológica.

De acordo com Vieira *et al.* (2011), existem associações entre uma baixa adesão e dificuldades de adaptação ao aderir a DR, pois, manter este tipo de dieta no cotidiano pode promover resistência e falta de continuidade na modificação de hábitos, comprometendo a liberdade e o prazer de comer.

A dietoterapia tem maiores resultados quando combinada com programas de modificação de comportamento que aumentam o gasto energético, promovendo assim o déficit calórico. Para uma dieta bem-sucedida, é preciso manter as mudanças na dieta alimentar ao longo da vida. DR não são sustentáveis, embora possam ser usadas por um tempo limitado, como dieta mais flexível, voltada para uma reeducação, rendendo mais resultados. (ABESO, 2016).

Para manter um bom funcionamento do organismo, devem ser incluídas diariamente na alimentação, frutas e vegetais, pois possuem um alto teor de nutrientes, como sais minerais, fibras alimentares e vitaminas, além de apresentarem

ação antioxidante. Esses atributos presentes nesses alimentos têm aumentado a longevidade e expectativa de vida (NASCIMENTO, 2020).

### 3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO

O presente estudo foi realizado por meio de uma revisão da literatura, visando analisar os efeitos sobre o estado de saúde dos indivíduos que utilizam dietas restritivas para o emagrecimento. O levantamento dos artigos científicos foi realizado a partir da busca online nas bases de dados PUBMED, Biblioteca virtual em saúde (BVS) e *Scientific electronic library online* (SCIELO), com o uso dos seguintes descritores, de forma isoladas e combinadas: “dietas restritivas”, “transtornos alimentares”, “dieta da moda”, “comportamento alimentar”, “dieta cetogênica”, “jejum intermitente”, “*diet detox*”, “terapia nutricional”, “*low carb*”, “*fad diets*”, “*detox diet*”, no período de março a novembro de 2021.

Os critérios de inclusão estabelecidos foram artigos publicados entre os anos de 2011 e 2021, nos idiomas português, inglês e espanhol. Foi realizada triagem através da leitura do título e resumo dos estudos, com o objetivo de identificar as características das dietas detox, cetogênica, *low carb* e por jejum intermitente, que são utilizadas no processo de emagrecimento, e os benefícios e efeitos adversos. Os critérios de exclusão definidos foram artigos duplicados, e artigos que não abordam a temática.

#### 4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A título de demonstrar a utilização das dietas restritivas para o emagrecimento, foram analisados artigos científicos. Após a seleção dos artigos foi elaborada a tabela 1, com os artigos selecionados.

Tabela 1 - Caracterização das publicações selecionadas para o estudo (continua)

Autoria/ Ano	Objetivo	Tipo de estudo	Resultados
KLEIN, KIAT, 2015	Verificar a utilidade das dietas de detoxificação para o controle de peso e o papel da nutrição na eliminação de toxinas.	Revisão bibliográfica	Encontraram evidências preliminares que sugerem que certos alimentos têm propriedades de desintoxicação, porém, foi realizado em animais.
YURRITA <i>et al</i> (2017)	Avaliar se as dietas de desintoxicação afetam os marcadores antioxidantes no sangue e a composição corporal.	Semi-Experimental	Houve uma diminuição na resposta antioxidante do organismo no grupo da dieta detox, maior perda de massa magra e água.
ASHTARY-LARKY <i>et al</i> (2021)	Discutir a base fisiológica das DC e seus efeitos sobre a redução da massa corporal e melhorias na composição corporal.	Revisão bibliográfica	Ocorreu redução da massa corporal e da gordura corporal tanto em indivíduos com obesidade quanto em atletas. Esses impactos são ocasionados pelos efeitos supressores do apetite das DC.

Tabela 1 - Caracterização das publicações selecionadas para o estudo (continuação)

Autoria/ Ano	Objetivo	Tipo de estudo	Resultados
GUZMAN <i>et al</i> , (2020)	O objetivo do estudo foi avaliar o tempo de resposta, definido como perda de peso de 10%, ao tratamento com abordagem multidisciplinar.	Estudo observacional	O método produz uma perda de peso rápida e intensa (3 em cada 4 pacientes perderam pelo menos 10% do peso corporal em uma média de 58 dias). Os fatores associados a uma maior probabilidade de perda de 10% ou mais foram o sexo masculino, idade e o IMC.
BONNET, (2020)	Avaliar o efeito da omissão do desjejum na composição corporal e nos fatores de risco cardiometabólico.	Revisão e meta-análise	Tem um impacto modesto na perda de peso e pode aumentar o LDL em curto prazo.
SANTOS; RODRIGO (2018)	Consolidar estudos que analisaram os efeitos do JI no perfil lipídico em humanos, com processo de perda de peso.	Revisão de literatura	O JI normocalórico e hipocalórico pode ser um método dietético para auxiliar na melhora do perfil lipídico em homens e mulheres saudáveis, obesos e dislipidêmicos.

Tabela 1 - Caracterização das publicações selecionadas para o estudo (continuação)

Autoria/ Ano	Objetivo	Tipo de estudo	Resultados
FREIRE, (2020)	Discutir as evidências científicas de três categorias de dietas para perda de peso	Revisão de literatura	A curto prazo, dietas ricas em proteínas e baixo teor de CHO e JI são sugeridas para promover maior perda de peso e podem ser adotadas como um impulso inicial. No entanto, devido aos efeitos adversos, é necessário cautela.
BROUNS, (2018)	Avaliar os efeitos a longo prazo da LCHF , observar se os efeitos são resultado da perda de peso ou do baixo teor de CHO, e se existem alternativas mais fáceis de aderir e que levam a resultados semelhantes.	Revisão de literatura	Os efeitos da LCHF estão relacionados à perda de peso e às alterações correspondentes na gordura corporal central e aos processos metabólicos associados. Um aspecto-chave a ser considerado é a qualidade dos CHO O melhor cenário para a manutenção de um peso corporal saudável (Dietas ricas em frutas, vegetais, cereais, leguminosas e atividade física diária).



Tabela 1 - Caracterização das publicações selecionadas para o estudo (conclusão)

Autoria/ Ano	Objetivo	Tipo de estudo	Resultados
GILBERTO; TAVARES  (2018)	Apresentar a estratégia LC como um recurso auxiliar no processo de emagrecimento.	Revisão sistemática	A LC é uma alternativa para o tratamento nutricional da obesidade, intervindo naturalmente no processo de emagrecimento.
SHREYA CHAWLA, (2020)	Realizar o debate entre dietas de baixo CHO e baixo teor de gordura e comparar seus efeitos sobre o peso corporal, LDL, HDL, TG e colesterol total em uma população adulta .	Revisão sistemática e meta-análise	As dietas com baixo teor de CHO são eficazes para melhorar a perda de peso, perfis de HDL e TG lipídicos. No entanto, isso deve ser equilibrado com as consequências potenciais do LDL e do colesterol total aumentados a longo prazo.

Legenda: DC (dieta cetogênica); JI (jejum intermitente); LCHF (*Low carb high fat*); LC (*Low-Carb*); CHO (Carboidrato); HDL (*High Density Lipoproteins* - Lipoproteína de Alta Densidade); LDL (*Low Density Lipoproteins* - Lipoproteína de Baixa Densidade); TG (Triglicerídeos); , IMC (índice de massa corporal);

Fonte: Elaborado pelos autores.

Klein, Kiat (2015), buscaram evidências sobre a eficácia de alguns alimentos e nutrientes com ação detoxificante e emagrecedora em animais. Foram observados que coentro, frutas cítricas, algas, ácido succínico e ácido málico funcionam como quelantes naturais, sendo úteis para a eliminação de metais tóxicos. Os autores ainda destacam efeitos adversos e desencorajam a utilização dessa dieta, sugerindo que a adesão a hábitos saudáveis é mais sustentável para o emagrecimento.

No estudo realizado por Yurrita *et al.* (2017), foram selecionados 14 participantes, sendo 3 homens e 11 mulheres, entre 30 e 60 anos, sem doenças graves, sobrepeso ou obesidade. Foram separados aleatoriamente em dois grupos, o grupo 1 utilizou uma dieta detox à base de sucos de frutas e vegetais variados durante três dias, seguida então por uma dieta hipocalórica por mais 4 dias, enquanto o grupo 2, apenas uma dieta mediterrânea hipocalórica durante 7 dias, ambos os grupos tiveram restrição de 500 kcal diárias. Foi observada uma redução no peso, Índice de Massa Corporal (IMC) e percentual de gordura em ambos os grupos, entretanto, o grupo 1 apresentou uma maior perda de musculatura e água, quando comparado ao grupo 2.

Algumas das preparações que constituem essa dieta são bebidas compostas por frutas e folhas, chamados de sucos *detox*, de acordo com Nascimento *et al.* (2020), os alimentos utilizados podem conferir um possível contágio por enteroparasitas, causando doenças parasitárias intestinais, caso não haja uma boa prática de manipulação.

Foi possível observar que dieta à base de sucos *detox* pode resultar na perda de cepas bacterianas da microbiota intestinal através da diarreia, e eletrólitos pelo suor excessivo, por excesso de urina e vômitos. Não foram encontradas evidências médicas para indicar que dietas de desintoxicação à base de líquidos são necessárias para livrar o corpo de toxinas, além de serem alvos de críticas por profissionais da saúde (YURRITA, 2017).

De acordo com os estudos de Ashtary-Larky *et al.* (2021), os impactos positivos em relação à perda de peso são recorrentes aos efeitos supressores do apetite que as DC promovem, conseqüentemente, podem diminuir a ingestão de calorias diárias. Não demonstraram nenhum benefício superior em relação à redução da massa corporal e a perda de gordura, quando comparado às demais estratégias de emagrecimento em indivíduos sedentários com obesidade e atletas em situação isocalórica. Em contraste, os efeitos de preservação da massa livre de gordura das DC são mais eficientes em indivíduos treinados em endurance em comparação com indivíduos treinados em resistência.

O estudo observacional de Guzman *et al.* (2020), analisou uma intervenção dietética com pacientes (Adultos e idosos) obesos ou com sobrepeso, acompanhados por um método multidisciplinar composto por médicos e nutricionistas, além de suporte psicoemocional, com base inicialmente em uma DC de muito baixas calorias e

exercícios. Foram observadas perdas de peso mais rápidas em homens, adolescentes e obesos, quando comparado a mulheres, idosos e pacientes com sobrepeso. Os resultados apresentados podem ser relevantes na manutenção da perda de peso em longo prazo nesses pacientes, porém caso esteja com o devido acompanhamento.

Novas estratégias dietéticas foram criadas para tratar o sobrepeso e a obesidade e se tornaram populares e amplamente adotadas com o objetivo da perda de peso com rapidez, dentre essas, pode-se destacar o JI. A falta de estudos controlados e seus resultados variáveis, indicam que mais pesquisas são necessárias sobre os efeitos dos diferentes protocolos de JI no processo de emagrecimento. Embora o JI possa trazer uma melhoria na composição corporal em certas circunstâncias, dentro de um planejamento alimentar personalizado e controlado (adaptação, fracionamento usual do paciente, qualidade e quantidade), as evidências existentes não justificam de maneira generalizada o seu uso (BAPTISTELLA, BARBOSA, 2016).

Bonnett *et al.* (2020), em uma revisão sistemática, observou indivíduos entre 18 e 65 anos que não realizaram o café da manhã por pelo menos 4 semanas. O grupo obteve uma maior redução no peso corporal, em comparação com os indivíduos que fizeram o desjejum, entretanto os níveis de LDL foram aumentados significativamente nos indivíduos que fizeram jejum.

Entretanto, nos estudos de Santos, Rodrigo (2018), o JI pode ser uma estratégia dietética para auxiliar na melhoria do perfil lipídico em homens e mulheres saudáveis, obesos e dislipidêmicos, reduzindo o colesterol total, LDL, triglicerídeos e aumentando níveis da lipoproteína de alta densidade (HDL).

Freire (2020), em uma revisão, analisou evidências científicas de três dietas para o emagrecimento: *Low carb*, dietas com restrição de alimentos e grupos de alimentos específicos (sem glúten, paleo, vegetariano e mediterrâneo) e JI. Todas as dietas promoveram emagrecimento, contudo, as dietas *Low Carb* e JI, ao serem adotadas, precisam de cuidados devido aos seus efeitos adversos a curto prazo. A longo prazo, as dietas que possuem alimentos de alta qualidade, como a do padrão mediterrâneo, podem ser a melhor opção para um emagrecimento saudável. A adesão ao planejamento é que irá predizer o sucesso da dieta. Torna-se fundamental adotar uma alimentação com um balanço calórico negativo e que tenha como foco, a boa qualidade dos alimentos para a promoção da saúde.

Segundo Brouns (2018), a redução significativa na quantidade de carboidratos, geralmente é acompanhada por um aumento de gordura e proteína (em menor quantidade), por isso, termo “*Low carb high fat*” (LCHF) que significa, baixo teor de carboidratos e alto teor de gordura. Um fator importante que merece destaque é a qualidade do carboidrato e lipídios fornecidos pela dieta. Durante o estudo, foi observado que qualquer tipo de dieta que resulte em restrição calórica pode promover a perda de peso e alterações metabólicas favoráveis. Mas não foi encontrado na literatura dados suficientes que apoiem a eficácia a longo prazo, segurança e benefícios da LCHF.

De acordo com o estudo de Chawla *et al.* (2020), os participantes da *low carb* experimentaram uma maior redução estatisticamente significativa no peso corporal e triglicerídeos, aumento no HDL e um aumento significativo no LDL e no colesterol total em comparação com o grupo de baixo teor de gordura. A estratificação de tempo, presente no estudo de 3, 6 e 12 meses, permitiu uma compreensão mais sutil do efeito dessas dietas dependendo da duração da dieta.

A dieta *low carb* mostrou benefícios, como aumento da sensibilidade à insulina e diminuição das concentrações séricas (uma vez que os carboidratos são os principais estimulantes da secreção desse hormônio). Ocorre também uma diminuição da grelina e da leptina. Devido à forte associação de LDL aumentado com doença cardiovascular, torna-se importante que os profissionais da saúde, antes de recomendar dietas com baixo teor de carboidratos, considerem os painéis lipídicos do paciente e informem sobre as possíveis consequências (CHAWLA *et al.*, 2020).

Gilberto (2018) afirma que dietas reduzidas de carboidratos podem, em algumas pessoas, reduzir os estoques de glicogênio muscular e, com isso, aumentar a fadiga durante o exercício, ocasionando sensação de baixa energia para as atividades diárias. O ganho de peso posteriormente é recorrente a baixa adesão e o retorno aos hábitos inadequados.

Diante disso, uma dieta muito restritiva incentiva práticas irracionais e perigosas, devido a influência da mídia ou celebridades. Não há evidências científicas da eficácia dessas dietas a longo prazo, elas apenas irão promover o emagrecimento pelo balanço energético negativo, não sendo sustentável chegar à manutenção dessa perda de peso. Geralmente, sob a ótica popular, a quantidade e a velocidade de peso perdido são associados ao sucesso do emagrecimento, mas todos os aspectos de vida do indivíduo e a constância são fatores que ditam esse sucesso. Além disso, o

contato com o nutricionista auxilia na mudança comportamental, sendo assim, a manutenção do peso ao longo da vida de um indivíduo (ABESO, 2016).

O emagrecimento é dependente de uma mudança de comportamento alimentar e não apenas de uma dieta de curto período, sendo necessária uma abordagem dietoterápica que incorpore as necessidades individuais, para o ajuste da composição corporal, com a modificação dos comportamentos alimentares (GILBERTO, 2018).

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A busca pelo emagrecimento, muitas vezes por pressão midiática e idealização cultural pela estética, faz com que os indivíduos procurem métodos que ofereçam a perda de peso de forma rápida, entre elas as dietas restritivas, sendo de suma importância entender como funcionam e as consequências que podem trazer para a saúde.

No decorrer deste estudo, tornou-se possível demonstrar as particularidades de cada dieta, identificando os benefícios e malefícios, enfatizando a importância do acompanhamento nutricional para auxiliar no processo de emagrecimento e promover saúde.

Evidenciou-se que a prática de dietas restritivas contribui negativamente para a saúde física e mental dos indivíduos, quando realizada sem a devida orientação nutricional, e que independente da estratégia utilizada, as dietas de emagrecimento possuem um fator principal em comum, o déficit calórico. E ao ser realizada sem o respectivo conhecimento prévio sobre sua utilização, são suscetíveis ao surgimento de alterações metabólicas, deficiências de vitaminas e minerais, transtornos alimentares e DCNT.

Sendo assim, torna-se de suma importância a orientação do profissional de nutrição para prescrição de estratégias que promovam a perda de peso, respeitando a individualidade, auxiliando no processo de modificações no estilo de vida, incentivando a reeducação alimentar.

É fundamental o desenvolvimento de mais estudos sobre a temática, a fim de obter mais informações sobre as dietas restritivas.

## REFERÊNCIAS

- ABESO. Diretrizes Brasileira de Obesidade. Revista da ABESO. São Paulo, 4 ed., p. 13-52. Disponível em: <<http://www.abeso.org.br/uploads/downloads/92/57fccc403e5da.pdf>>. Acesso em 22 de novembro de 2021.
- ARAÚJO, L. M. P. FORTES, R. C.; FAZZIO, D. M. G. Análise do uso de dietas da moda por indivíduos com excesso de peso. **Journal of the Health Sciences Institute. Brasília-DF**, v. 31, n. 4, p. 388-391, 2013.
- ASHTARY-LARKY, D. et al. Dietas cetogênicas, atividade física e composição corporal: uma revisão. **British Journal of Nutrition**, p. 1-68, 2021.
- BARBOSA, G. Jejum Intermitente e Implicações Metabólicas. In: ANÁLISE crítica das estratégias nutricionais para performance esportiva. 1. ed. [S. I.]: VP Editora, 2016. cap. 3, p. 55-80.
- BAPTISTELLA, A. B. SANTOS, G. B. **Análise Crítica das Estratégias Nutricionais para Performance Esportiva e Emagrecimento**. BAPTISTELLA, A. B. NAVES, A. Jejum intermitente e implicações metabólicas. São Paulo: VP editora, 2016. pp.55-80).
- BLANCO, J. C. et al. Cetoacidose por fome devido à dieta cetogênica e ao jejum prolongado - uma tendência dietética possivelmente perigosa. **The American journal of case reports**, v. 20, p. 1728, 2019.
- BONNET, J. P. et al. Saltar o café da manhã, composição corporal e risco cardiometabólico: uma revisão sistemática e meta-análise de ensaios clínicos randomizados. **Obesity**, v. 28, n. 6, p. 1098-1109, 2020.
- BRAGA D.C.A, COLETRO H. N, FREITAS M.T. Composição nutricional de dietas da moda publicadas em sites e blogs. **Rev Nutr**, v.32, p. 170-190, 2019.
- BRETÓN, I. Dietas da moda para o tratamento da obesidade: uma revisão crítica. In: BRETÓN, I. Anais da Royal Academia Nacional de Farmácia. 2016. p. 195-205.
- BRITTO, R. A. A. Fatores que influenciam na adesão de dietas restritas em carboidrato por praticantes de exercícios físicos. 2019. p.27. Trabalho de conclusão de curso (Bacharelado em nutrição) – Faculdade Maria Milza, 2019.
- BROUNS, F. Prevenção do sobrepeso e diabetes: uma dieta com baixo teor de carboidratos e gorduras é recomendável ?. **Jornal europeu de nutrição**, v. 57, n. 4, pág. 1301-1312, 2018.
- CHAWLA, S. et al. O efeito das dietas com baixo teor de gordura e carboidratos na perda de peso e nos níveis de lipídios: uma revisão sistemática e meta-análise. **Nutrientes**, v. 12, n. 12, pág. 3774, 2020.

COGOLLOS O. M. *et al.* Antinutrientes em dietas desintoxicantes. 2019. p. 33. Trabalho de Conclusão de Curso - Universidade de Valladolid, Valladolid. 2019.

CORDEIRO, R; SALLES, M. B; AZEVEDO, B. M. Benefícios e malefícios da dieta low carb. **Revista Saúde em Foco**, v. 9, p. 714-722, 2017.

CORRÊA, R .; CARDOSO DE AP, M. Dietas cetogênicas na perda de peso: Uma revisão sistemática sob os aspectos fisiológicos e bioquímicos da nutrição. **Rev. chil. nutr**, p. 606-613, 2019.

DERAM, S. O peso das dietas: emagreça de forma sustentável dizendo não às dietas. 1. Ed – São Paulo: Sensus, 2014, p. 320.

DRABIŃSKA, N; WICZKOWSKI, W; PISKUŁA, M. K. Avanços recentes na aplicação de uma dieta cetogênica para o controle da obesidade. *Trends in Food Science & Technology*, 2021.

FALCATO, J. GRAÇAS, P.A. A Evolução Etimológica e Cultural do Termo "Dieta". **Rev. Nutrícias**. 24: 14-15, 2015.

FERNANDES, M.; ALMEIDA, M. R.; COSTA, V. Papel do nutricionista numa dieta restrita em FODMAPs. **Acta Portuguesa de Nutrição**, n. 23, p. 50-53, 2020.

FERREIRA, V. L. O. T. Interação fármaco-nutriente no doente oncológico. 2019. p. 28. Trabalho de revisão - Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, Porto, 2018.

FREIRE, R. Evidência científica de dietas para perda de peso: Diferentes composições de macronutrientes, jejum intermitente e dietas populares. *Nutrição*, v. 69, p. 110549, 2020.

GAIOLLA, P. S. A. **A ciência e as dietas detox**. Informativo Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição. São Paulo: SBAN, 2015. Disponível em: <<http://www.sban.org.br/uploads/EntrevistasPDF202000615044657.pdf>> Acesso em: 20/11/2021.

GILBERTO, S. L. M. C. TAVARES, R. L. Estratégia Low Carb como facilitadora do processo de emagrecimento: uma revisão sistemática. **Diálogos em Saúde**, v. 1, n. 1, 2020.

GUERINI, J. C; FERRAZ, R. R. N. Comparação entre os efeitos do jejum intermitente e da dieta com restrição de carboidratos no suporte nutricional ao paciente adulto com obesidade: síntese de evidências. **International Journal of Health Management Review**, v. 6, n. 2, 2020.

GUZMÁN, G. *et al.* Metodologia multidisciplinar e dieta cetogênica na prática clínica real: eficácia e rapidez na perda de peso. Análise de sobrevivência. PROMET Lipoinflammation study. **Nutrição Hospitalar** , v. 37, n. 3, pág. 497-505, 2020.

- HALPERN, B; MENDES, T.B. Jejum intermitente para obesidade e doenças relacionadas: revelando mitos, fatos e presunções. **Arquivos de Endocrinologia e Metabolismo**, v. 65, n. 1, pág. 14-23, 2021.
- HORNE, B. D; MUHLESTEIN, J. B .; ANDERSON, J. L. Efeitos do jejum intermitente na saúde: hormese ou dano? Uma revisão sistemática. **The American Journal of Clinical Nutrition**, v. 102, n. 2, pág. 464-470, 2015.
- JOB, A. R; OLIVEIRA S. A. C. 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.
- JUNG, S. et al. Efeito da desintoxicação de oligoelementos tóxicos, redução da gordura corporal após ingestão de quatro semanas da dieta Wellnessup: um ensaio clínico randomizado de três braços. **Nutrição e metabolismo**, v. 17, n. 1, pág. 1-17, 2020.
- KLEIN, A. V .; KIAT, H2. Dietas desintoxicantes para eliminação de toxinas e controle de peso: uma revisão crítica das evidências. **Jornal de nutrição e dietética humana**, v. 28, n. 6, pág. 675-686, 2015.
- KUCHKUNTLA, A. R. et al. Dieta cetogênica: uma perspectiva endocrinologista. **Relatórios de nutrição atuais**, v. 8, n. 4, pág. 402-410, 2019.
- LABIBAH, Z. L .; ANGRANI, D. I. A. A dieta de desintoxicação - é clinicamente comprovada ?. **Agromedicine Unila**, v. 6, n. 2, pág. 357-363, 2019.
- LIMA, C. L. S. Jejum intermitente no emagrecimento: uma revisão sistemática. **RBNE-Revista Brasileira De Nutrição Esportiva**, v. 13, n. 79, p. 426-436, 2019.
- LUDWIG, D. S. A dieta cetogênica: evidências para otimismo, mas são necessárias pesquisas de alta qualidade. **The Journal of Nutrition**, v. 150, n. 6, pág. 1354-1359, 2020.
- MARANGONI, J. S.; MANIGLIA, F. P. 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, 30 jul. 2017.
- MARTÍN, I. S. M. et al. As dietas de desintoxicação são uma estratégia eficaz para o controle da obesidade e da oxidação em curto prazo? J. **Resultados positivos negativos**, v.2 n9. p399-409, 2017.
- MARTÍN-MORALEDA, E. et al. Mudanças na perda de peso e composição corporal com dieta cetogênica e atividade física: uma revisão narrativa, metodológica e sistemática. **Nutrição hospitalar**, v. 36, não. 5 p. 1196-1204, 2019.
- MATIAS, M. O. Dietas da moda: os riscos nutricionais que podem comprometer a homeostase. 2014. p.88. Monografia - Faculdade Católica Salesiana do Espírito Santo, Vitória, 2014.



MATTOS, P. F.; DOS SANTOS NEVES, A. A importância da atuação do nutricionista na Atenção Básica à Saúde. **Revista Práxis**, v. 1, n. 2, 2017.

MOREIRA, A. P. B. et al. Evolução e interpretação das recomendações nutricionais para os macronutrientes. **Rev. Bras. Nutr. Clin**, v. 27, n. 1, p. 51-9, 2012.

NASCIMENTO, A. B. et al. Análises parasitológicas de hortaliças comercializadas na feira livre do Ver-o-Peso, Belém-PA. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, n. 41, p. e2135-e2135, 2020.

NUERNBERG, G. B, Estudo Comparativo Entre Cardápios De Dietas Obtidas Na Internet Para Perda De Peso. 2019. p. Trabalho de Conclusão de Curso - CENTRO UNIVERSITÁRIO UNIFACVEST, Santa Catarina, 2019.

OH R, GILANI B., UPPALURI KR., Dieta com baixo teor de carboidratos. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2021.

OLIVEIRA, R.C et al. Dietas restritivas e a felicidade: Revisão narrativa sobre os efeitos psicológicos. In: ANAIS DA VII SEMANA DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA, 2019, p. 121, 2019.

PADILHA, C. R. B; OLIVEIRA, C. V. C; SILVA A. C. A Dieta Cetogênica em Praticantes de Atividade Física: uma Revisão. **International Journal of Nutrology**, v. 11, n. S 01, p. Trab12, 2018.

PEREIRA, G. A. L. 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.

SANTOS, A. K. M. et al. Consequências do jejum intermitente sobre as alterações na composição corporal: Uma revisão integrativa. **Revista e-ciência**, v. 5, n. 1, 2017.

SANTOS, H. O .; RODRIGO, C. O. Impacto do jejum intermitente no perfil lipídico: Avaliação da associação com dieta e perda de peso. **Nutrição clínica ESPEN**, v. 24, p. 14-21, 2018.

SOIHET, J.; SILVA, A. D. Efeitos psicológicos e metabólicos da restrição alimentar no transtorno de compulsão alimentar. **Nutrição Brasil**, v. 18, n. 1, p. 55-62, 2019.

SOUTO, S; FERRO, J. S. N. Práticas indiscriminadas de dietas de emagrecimento e o desenvolvimento de transtornos alimentares. **Revista de Nutrição**, v. 19, p. 693-704, 2016.

VIEIRA, C. M. et al. Significados da dieta e mudanças de hábitos para portadores de doenças metabólicas crônicas: uma revisão. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 16, p. 3161-3168, 2011.

YURRITA, C. et al. As dietas desintoxicantes são uma estratégia eficaz para o controle da obesidade e da oxidação em curto prazo? **Órgão oficial da Associação para o Progresso da Biomedicina**, v. 399, 2017.