

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO
NÚCLEO DE SAÚDE
CURSO DE NUTRIÇÃO

CAROLAYNE MARLY PEREIRA DOS SANTOS
RAFAEL FERNANDES DA SILVA
TAYANE FERREIRA DE ASSIS

**CONSEQUÊNCIAS NUTRICIONAIS
CAUSADAS PELAS DIETAS DA MODA:
UMA REVISÃO DA LITERATURA**

RECIFE/2021

CAROLAYNE MARLY PEREIRA DOS SANTOS
RAFAEL FERNANDES DA SILVA
TAYANE FERREIRA DE ASSIS

**CONSEQUÊNCIAS NUTRICIONAIS
CAUSADAS PELAS DIETAS DA MODA:
UMA REVISÃO DA LITERATURA**

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

Professor(a) Orientador(a): Viviane Lima do Nascimento

Ficha catalográfica elaborada pela
bibliotecária: Dayane Apolinário, CRB4- 1745.

S237c Santos, Carolayne Marly Pereira dos
Consequências nutricionais causadas pelas dietas da moda: uma
revisão da literatura. / Carolayne Marly Pereira dos Santos, Rafael
Fernandes da Silva, Tayane Ferreira de Assis. - Recife: O Autor, 2021.
36 p.

Orientador(a): Espec. Catarina Burle Viana.

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

Inclui Referências.

1. Dietas da moda. 2. Transtornos alimentares. 3. Insatisfação
corporal. 4. Aspectos nutricionais. I. Silva, Rafael Fernandes da. II. Assis
Tayane Ferreira de. III. Centro Universitário Brasileiro - UNIBRA. IV. Título.

CDU: 612.39

*Dedicamos esse trabalho
primeiramente a deus que sem
ele não teríamos capacidade
para desenvolvê-lo, também
aos nossos pais pois, graças a
eles e aos seus esforços que
consequimos concluir o curso.*

AGRADECIMENTOS

A deus que fez com que tenhamos alcançado os nossos objetivos e aprendizado durante a graduação.

Aos nossos pais e amigos por todo apoio e ajuda que contribuíram para realização deste trabalho.

A Viviane por ter sido nossa Orientadora e ter desempenhado tal função com dedicação, ajuda e paciência.

A instituição de ensino que foi essencial no meu processo de formação profissional.

A todos que de forma direta e indiretamente no desenvolvimento desse trabalho, enriquecendo a meu processo de aprendizado.

“Mesmo que já tenhas feito uma longa caminhada, há sempre um novo caminho a fazer.”

(Santo Agostinho)

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	10
2 REFERENCIAL TEÓRICO	11
2.1 Dieta da moda.....	11
2.2 Consequências nutricionais.....	14
2.3 Aspectos nutricional no Brasil.....	17
2.4 Importância do profissional de nutrição.....	19
3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO	20
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO	21
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	29
REFERÊNCIAS.....	30

CONSEQUÊNCIAS NUTRICIONAIS CAUSADAS PELAS DIETAS DA MODA: UMA REVISÃO DA LITERATURA

Carolayne Marly Pereira dos Santos

Rafael Fernandes da Silva

Tayane Ferreira de Assis

Professor(a) orientador(a): Viviane Lima do Nascimento

Resumo: As dietas da moda podem ocasionar alterações no organismo humano, que estão relacionadas a inúmeros fatores que predispõe a diferentes riscos nutricionais a saúde do indivíduo. Estas dietas geralmente são utilizadas na perda de peso extremamente rápida resultando em consequências psicológicas como também nutricionais à população em geral. **Objetivo:** discutir as consequências que as dietas da moda causam no organismo. **Metodologia:** Foi realizada uma pesquisa bibliográfica com o intuito de abordar as dietas da moda e seus inúmeros efeitos sobre a saúde, que o desejo do emagrecimento imposto pela mídia é percebido na literatura como um dos fatores que colaboram para o crescimento desses transtornos na atualidade. **Resultados:** Os índices aos problemas que são desenvolvidos por meio de dietas sem a prescrição correta e sem o auxílio de um profissional nutricionista esta cada vez aumentando, trazendo impactos a saúde em geral. **Conclusão:** É fundamental ressaltar que a alimentação não deve ser afetada por terceiros, sejam amigos, família, profissionais sem qualificação e pela mídia, onde muitas das informações acabam sendo não confiáveis e incompletas, conscientizando-se os indivíduos que as informações que mídia transmite sem comprovação científica deve-se ser descartada e procurando assim, um profissional de nutrição que é o único capacitado para essa situação.

Palavras-chave: Dietas da moda. Mídias. Transtornos Alimentares. Insatisfação corporal. Aspectos nutricionais.

Abstract: Fad diets can cause changes in the human body, which are related to numerous factors that predispose to different nutritional risks to the individual's health. These diets are generally used for extremely fast weight loss resulting in psychological as well as nutritional consequences for the general population. **Objective:** to discuss the consequences that fad diets cause in the body. **Methodology:** A literature search was carried out in order to address fad diets and their numerous effects on health, considering that the desire for weight loss imposed by the media is perceived in the literature as one of the factors that contribute to the growth of these disorders today. **Results:** The rates of problems that are developed through diets without the correct prescription and without the help of a professional nutritionist are increasing, bringing impacts to health in general. **Conclusion:** It is essential to emphasize that food should not be affected by third parties, whether friends, family, unqualified professionals and the media, where much of the information ends up being unreliable and incomplete, making individuals aware that the information that the media transmits without scientific evidence must be discarded and looking for a nutrition professional who is the only one qualified for this situation.

Keywords: Fad diets. Media. Eating Disorders. Body dissatisfaction. Nutritional aspects.

1. INTRODUÇÃO

As Dietas da moda refere-se a dietas que estimulam a redução de grupos alimentares como carboidratos e gorduras, ou recomenda cálculos de calorias, e a exigência de emagrecimento rápido faz com que as pessoas recorrem a dietas restritas para ter um corpo perfeito. Uma dieta carente de macronutriente e micronutriente concentra-se apenas nas calorias ingeridas, o que acaba prejudicando o organismo (VIANA, 2014).

Essas dietas da moda estão relacionadas a inúmeros fatores que predisõem a diferentes riscos nutricionais à saúde do indivíduo. Por esse meio, o impacto causado pode gerar complicações ao estado nutricional e fatores que envolvem o hábito alimentar e saúde mental do mesmo (MATIAS, 2014).

Existe a ideia do corpo perfeito como padrão estético e observa-se um grande crescimento no mundo atual. Com o aumento do número de dietas restritivas que garantem resultados rápidos, isso se tornou conhecido e procurado pela população. Sendo assim, é preciso observar quais são os efeitos das dietas na saúde da população, que geralmente consistem em hábitos alimentares incomuns e não procuram desenvolver a prática de exercícios físicos (FERNANDES et al., 2019). Um dos efeitos que resultam em grandes problemas dessas dietas, é a questão da redução ou do aumento variado de nutrientes como: carboidratos, lipídios, proteínas e entre outros, que o corpo requer diariamente para o seu gasto energético. Tanto a redução como o aumento, podem inicialmente serem benéficos ao indivíduo, entretanto ao longo prazo ou uso diário da dieta, poderá acarretar a prejuízos à saúde do indivíduo, que faz o uso inadequado da dieta sem nenhuma conduta e orientação nutricional adequada para o seu metabolismo, comprometendo em sua saúde futuramente (BATISTA, 2017).

Essa busca pelo corpo perfeito pode desenvolver consequências sérias e acabar contribuindo para o desenvolvimento de transtornos alimentares, como a anorexia, bulimia e também a ortorexia que apesar de não ser bastante relatada e questionada acaba prejudicando na alimentação do indivíduo. Um exemplo é o indivíduo que já apresenta a anorexia e bulimia, por já desenvolver uma alimentação fatores generalizados a esses comportamentos e distorções alimentares (BATISTA,2017). As dietas que são encontradas nos sites podem ter efeitos nocivos à saúde das pessoas que buscam a perda de peso em curto período de tempo, visto

que o uso prolongado destas, podem não fornecer metas ideais de perda de peso. A busca por essas dietas não científicas se deve à preocupação da sociedade com a perda e controle do peso que podem ter consequências prejudiciais ao organismo (BRAZ et al., 2017). Como a alta incidência, as consequências da obesidade são consideradas um problema de saúde pública em alguns países, e tem se tornado alvo de muitos estudos. Apesar da taxa alarmante de indivíduos obesos e da compreensão dos danos que a obesidade pode causar à saúde, a indústria capitalista em busca de lucros, acabou desenvolvendo uma variedade de métodos de perda de peso de forma rápida e fácil por meio de dietas, produtos e drogas (FARIAS et al., 2014).

Nesta perspectiva, é fundamental a ajuda e procura de um nutricionista que é um profissional qualificado e capacitado para ajudar da melhor forma possível com orientações nutricionais e planejamento de dietas nutricionalmente qualificadas para seu perfil nutricional exigido, além de não só ser apenas um canal dimensionado a perda de peso, mas principalmente na educação nutricional do paciente, oferecendo uma qualidade de vida melhor e saudável para a manutenção e equilíbrio do estado nutricional do indivíduo (ASSIS et al., 2002).

Portanto, este trabalho se objetiva por discutir as consequências que as dietas apresentadas causam no organismo humano a longo prazo, onde na qual se especifica em identificar as possíveis complicações no organismo humano associada a prática ao uso constante e sem conhecimento dessas dietas, relatar consequência de desenvolvimento de transtornos alimentares que podem surgir nesses indivíduos e propor a importância do profissional de nutrição para uma alimentação saudável e adequada.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Dieta da moda

O Jejum intermitente (JI) é um protocolo onde os indivíduos tendem a alternar dias de jejum com dias de alimentação, este conceito surgiu após um estudo feito com muçulmanos onde se praticava o Jejum do Ramadã, com o intuito de explorar seus efeitos (VARGAS et al., 2018).

Compreende-se como um padrão alimentar no qual o indivíduo se submete, de forma voluntária, a períodos de privação de alimentos, com a redução ou até mesmo de nenhuma ingestão energética, que são intercalados por períodos de ingestão

normal tanto de alimentos como de bebidas, a depender do protocolo, podendo ocorrer restrição em dias alternados, o jejum de dia inteiro ou de um tempo limitado (JOHNSTONE., 2015).

O princípio da dieta da lua é que em sua mudança de fases que pode interferir nos fluidos corporais, portanto, a cada mudança de fase recomenda-se consumir uma dieta rica em líquidos dentro de 24h. Visto que uma alimentação líquida é pobre em proteínas e em lipídios assim dependendo do alimento consumido e geralmente com baixo valor energético. Da maneira que acontece a perda calórica severa, também pode ocorrer uma enorme perda de água e massa muscular e podendo sucede uma perda ponderal (BETONI et al., 2010).

Dieta low carb baseia-se na diminuição das quantidades de carboidrato fazendo com que este macronutriente não se torna de maior quantidade na dieta, tendo em base as orientações nutricionais da (DRIs). Assim, aumentando-se a ingestão de proteínas e gorduras promovendo a energia para o organismo. A ingestão desses carboidratos tem que ser inferior a 200g por dia, variando entre 150g à 50g por dia ou inferior a 40% da energia adquirida por esse macronutriente (PERRONI, 2017).

Dietas como low carb pode ser prejudicial na prática de atividades físicas por diminuir os estoques de glicogênio do músculo e ampliar a fadiga durante a execução do exercício (WHITE et al.,2007). São inúmeras as descrições e resultados de insatisfação sobre disposição, ganho de peso após a prática da dieta e baixo aceitação da alimentação restrita a carboidratos (BUTIK et al., 2003).

O baixo consumo de carboidrato em longo prazo pode a causar danos ao organismo humano como: dores de cabeça, diarreia, estado de fraqueza, elevação do LDL que está relacionado com o aumento das doenças cardiovasculares (NOFAL et al., 2019). Além disso, essas restrições de carboidrato podem se levar a prejudicar na capacidade ele praticar atividades físicas, pois, com a redução do estoque de glicogênio muscular ocasionado por essa restrição o aumento de fadiga ocorrerá durante os exercícios (CORDEIRO et al., 2017).

A dieta cetogênica é um método alimentar que características e na redução da ingestão de carboidratos e valoriza a ingestão maior de lipídios e proteínas em semente com o propósito de tratar a epilepsia em 1921, Porém na atualidade é aconselhada por diversos especialistas como estratégia para perda de peso. A adoção da dieta é também para tratamento de doenças crônicas sendo elas, diabetes tipo 2,

alzheimer, obesidade e epilepsia (SAMPAIO, 2016).

É identificada como Hiper lipídica, sendo os lipídios entre 70 e 80% o ideal total de calorias diárias, proteínas de 10 a 20% (1,2 e 1,5g/kg/dia) e carboidratos abaixo de 10% (ARAGON et al., 2017) Por ser uma dieta restritiva em carboidratos que é um macronutriente essencial, tem como malefícios efeitos de curto período sendo vômitos, sonolência, diarreia e hipoglicemia (PRUDENCIO et al., 2017). Já como efeitos de longo período contém a deficiência de selênio, pedras nos rins, constipação, cardiomiopatia, hiperglicemia e efeito contrário (KOSE et al., 2018).

Jejum intermitente é um protocolo de dieta, nele o organismo usa os estoques de lipídeos proporcionando a diminuição da gordura no corpo. O tempo em que é permitido a ingestão dos alimentos são classificados de janelas da alimentação. Ao se alimentar em janelas de pequenos períodos o indivíduo não irá conseguir fazer a ingestão de uma grande quantidade de comida, levando assim a um déficit calórico ao chegar no fim do dia, acarretando na perda de peso (JUNIOR; MAYNARD, 2020).

No jejum intermitente ocorre alterações nos parâmetros metabólicos, fisiológicos, psicológicos e bioquímicos (MEO et al., 2015). Deve ser considerado fatores como, hidratação do indivíduo, horário da refeição anterior, tempo de jejum entre outros fatores, já que eles podem influenciar fisiologicamente nos efeitos deste processo (LESSAN et al., 2019).

As Restrições calórica resultará em uma falta de nutrientes na dieta, que não benéfico para o funcionamento do organismo e pode levar a certas consequências, como o aumento de cetona na urina, O colesterol no sangue pode aumentar, levando ao risco de cálculos biliares e doenças cardiovasculares, reduzindo a concentração de hormônios tireoidianas ativos e reduzindo o gasto de energia em repouso. Débito cardíaco, frequência cardíaca e diminuição da pressão arterial (NUNES et al., 2014).

Visto que as dietas restritivas estão causando risco nutricional, em meio a esses fatores que estão relacionados com comportamento alimentar impróprio para a perda de peso é válido ressaltar tais como, vômitos auto induzidos, restrição alimentar, compulsão alimentar, uso de medicamentos para emagrecimento. Esses comportamentos estão relacionados a transtornos alimentares que levam os indivíduos a procurar as dietas da moda (MIRANDA, 2017).

A reeducação alimentar é uma solução ideal porque se caracteriza pelo respeito à personalidade do indivíduo, mas é uma estratégia para todos os indivíduos e não para grupos específicos de pessoas. Os hábitos alimentares precisam ser

reconstruídos e integrados ao cotidiano, não se limitando a um período específico (como dieta restritiva), e seus objetivos podem ser alcançados em curto prazo, o que pode proporcionar controle em longo prazo. Portanto, a educação nutricional deve ser realista, maleável e aberta à discussão, onde os pacientes aprenderam a fazer novas escolhas nas mais diferentes situações e ainda serão capazes de satisfazer os aspectos físicos e psicológicos do comportamento alimentar (SANTOS et al., 2012).

A forma adequada de perder peso natural e saudável é por meio da reeducação alimentar, baseada no equilíbrio nutricional, sem privação de alimentos ou qualquer sacrifício. Os indivíduos aprenderão a controlar seus impulsos e desejos e a perder peso de forma saudável, sem prejudicar o corpo (MATIAS, 2014).

A mídia desempenha um papel importante no incentivo e influenciando à perda de peso. O público feminino e as pessoas com sobrepeso e obesas são os mais afetados, pois possuem uma longa história de busca por um emagrecimento rápido através da internet, redes sociais e revistas que são regularmente divulgadas dietas que incentivam o emagrecimento. Esses métodos impulsionam as pessoas a buscarem um corpo perfeito, mas nem sempre essas estratégias se propagam de uma forma não adequada e enganadora (MARANGONI et al., 2017).

2.2 Consequências nutricionais

Uma das principais consequências apresentam os Transtornos alimentares, na qual são fenômenos multidimensionais, que se resultam na interação de fatores pessoais, socioculturais e familiares que se caracterizam na preocupação intensa com o corpo, peso, e alimentos resultando em prejuízos significativos a saúde física e psicossocial. De acordo com o Manual diagnóstico e estatísticos de transtornos mentais (DSM-5), são definidos três tipos de transtornos nos quais são: anorexia nervosa, bulimia nervosa e transtorno de compulsão alimentar (ALMEIDA, 2015).

Existe dois processos que os sociólogos têm proposto, que se originam a atitudes e comportamentos. Sendo reforço social e a modelagem, no qual o reforço se referisse ao meio na qual as pessoas interiorizam atitudes e comportamentos pelo meio da aprovação daqueles a sua volta (LIMA, 2013).

A modelagem referente ao segundo processo, se remete ao processo em que o indivíduo analisa comportamentos a sua volta e os imita para si mesmo. Diante a esse contexto, a sociedade passa a ser um exemplo de apreensões em excesso com as medidas corporais, relacionadas as dietas exageradas no comportamento, na

preocupação extrema ao ganho de peso e compulsões alimentares (ALMEIDA, 2013). Diversas causas podem levar o surgimento de TA, onde já foi comprovado em uma pequena percentagem que está ligada à atores genéticos, sendo desconhecido o tamanho de sua contribuição para tomada doença. Mas diante essa ligação sabe-se que os TA são na maioria das vezes uma sequela multifatorial dos fatores psíquicos e socioculturais (OLIVEIRA et al., 2010).

São doenças consideráveis graves e de prognósticos insatisfatórios, que estão promovendo altos índices de letalidade provocando limitações emocionais, físicas e sociais, ressaltando esse índice que está relacionado pelo desejo de emagrecimento que é imposto pela sociedade sendo mais um fator que colaborariam para o crescimento desses transtornos alimentares as pessoas de modo em geral (OLIVEIRA et al., 2010).

Anorexia nervosa é um transtorno onde há uma restrição de ingestão energética levando a uma massa corporal significamente baixa, sendo o principal enfoque desses indivíduos anoréxicos de sustentar um peso corporal baixo com medo de engordar e, trazendo uma modificação de imagem corporal que acaba colaborando para continuamente se enxerguem muito acima do peso. Sendo esse transtorno alimentar muito desenvolvido na fase da adolescência na puberdade e conseqüentemente também em adultos jovens (DSM-IV, 1995).

Na anorexia nervosa surgem determinadas variações endócrinas, como a diminuição de alguns hormônios do eixo hipotálamo, que são suscetíveis de complicações clínicas que podem ser seguidos por inúmeros e retrocessos para fases pré-puberais, como redução de ovário, atrofia da parede vaginal, queda de pelos pubianos e entre outros. Além dessas variações endócrinas, há também um alarme para as alterações gastrointestinais, dilatação e esvaziamento gástrico lento e entre outros (DAMASCENO, 2010).

Na terapêutica a nível ambulatorial para esses indivíduos, deve-se ter a orientação da ingestão energética sendo o Krause utilizado, tendo o cuidado com a densidade energética, colocando refeições bem completas para que tenha essas refeições altamente energéticas e o máximo possível volte a ganhar peso de forma ideal. Desde modo, tendo em vista a evolução nos comportamentos alimentares e o progresso no estado psicológico e emocional (BECHARA et al., 2014).

A bulimia nervosa constitui-se em um transtorno alimentar onde o indivíduo apresenta pelo menos um episódio de compulsão alimentar por semana nos últimos

três meses, consumindo alimentos em uma quantidade atípica, acompanhado de condutas purgativas como vômitos autoinduzidos e de uso indevido de laxantes ou diuréticos, restrição alimentar e períodos de jejum. A essas características está paralelamente o medo de engordar e o receio com a imagem corporal. A esses comportamentos, pode ser resultante de incessantes tentativas de dieta de emagrecimento (DAMASCENO, 2010).

Nesses indivíduos as mudanças físicas mais frequentes a esta patologia são os tilomas evidentes no dorso da mão, conhecida como “sinal de Russell”, pelo ato de provocar o reflexo do vômito, e levando a expansão das glândulas parótidas e a corrosão no esmalte dentário que é provocado pelo ácido gástrico. Ademais, apresentam alterações menstruais, queda de cabelo, edemas, descamação da pele e entre outros (BEHAR, 2000).

O vômito excessivo por sua vez pode induzir perfurações no esôfago e estômago, como a dilatação também pode promover alterações de outros órgãos como fígado e rins. A má nutrição também atingir esses indivíduos com esse transtorno, ocasionando alterações hematológicas como anemia e problemas imunológicos. Na mesma forma como o exercício físico praticado excessivamente pelos mesmos, podem também lesionar músculos e articulações (FAIRBURN, 1995).

Ressaltando a prática de atividade física exaustiva que é utilizada por indivíduos presentes a estes transtornos, sendo um treinamento físico excessivo para buscar a perfeição ocasionado pelo desagrado com a aparência corporal, pode-se considerar como um grupo de risco para esses indivíduos por trazerem lesões musculares aos grupos de risco para o desenvolvimento desse transtorno como a anorexia nervosa (AN) e a bulimia nervosa (BN) (FORTES et al., 2014).

A educação nutricional para o tratamento desses indivíduos que permeia a terapia cognitiva indicada para esse transtorno se constituísse na orientação nutricional para a implantação de hábitos e padrões nutricionais adequados. Sendo os principais enfoques para esse tratamento: a eliminação do ciclo “compulsão alimentar-purgação, fixação de um padrão alimentar apropriado relacionados a padrões nutricionais adequados a imagem corporal. E em longo prazo, fazer com que a ingestão volte ou vem a ser um ato natural e não de outra realidade que a mídia sobrepõe a dietas restritivas (BECHARA et al., 2014).

A compulsão alimentar é um transtorno que os indivíduos têm de ter um episódio em um curto espaço de tempo, ao menos duas vezes por semana, por seis

meses consecutivos, de consumir grandes quantidades de alimentos sem controle e não ter nenhum tipo de comportamento compensatório, podendo ter a sensação de culpa levando a depressão, tendo a sensação que consumiu mais do que deveria e ao mesmo tempo diante a esses fatores não utilizarem um tipo de método compensatório para se sentirem bem novamente (CORTEZ et al., 2011).

Nesta compulsão têm-se vários percussores e um deles é direcionado a dietas restritivas, pelo paciente colocar seu peso abaixo do peso normal e impedindo a manutenção pela ingestão de alimentos. O indivíduo também faz uma divisão entre alimentos proibidos e permitidos gerando um estresse para o corpo levando a compulsão por qualquer situação de perda de controle (TRETTO et al., 2017).

Neste meio, a proporção entre a mídia e a urbanização na predisposição ao surgimento de transtornos alimentares, implementa em um maior grau para potencializar a probabilidade dessas patologias, que leva a uma exposição ao ideal de beleza explícitos através da mídia, modificando os hábitos alimentares e o excessivo número alto de pessoas desencadeando esses fatores (OLIVEIRA., HUTZ, 2010).

2.3 Aspectos nutricionais no brasil

A transição nutricional no Brasil e em outros países em desenvolvimento é caracterizada por um rumo, onde há muito tempo, se apresentava um quadro agudo de desnutrição e carências nutricionais, e hoje, evidencia um quadro bastante expansível de sobrepeso e obesidade, que se leva no crescimento das doenças crônicas não transmissíveis, como também no aumento de casos de transtornos alimentares (CRUZ et al., 2018).

A obesidade é uma doença multifatorial que se tem como principais causas, os fatores psicológicos, genéticos, metabólicos, comportamentais e alimentares, na qual envolvem o estilo de vida do indivíduo. Pode provocar a desencadear as doenças crônicas não transmissíveis, como hipertensão arterial, diabetes, dislipidemias e as doenças cardiovasculares (DUTRA et al., 2017).

Segundo dados da Organização Mundial da Saúde foi revelado que os índices de doenças crônicas não transmissíveis quase se aplicaram desde o ano de 1975, na qual em todo mundo, existem cerca de 650 milhões de obesos. De acordo com os dados o sobrepeso ,afeta cerca de 58,9% dos homens e 59,9% das mulheres, onde a taxa de obesidade feminina é de mais de 7,7 pontos percentuais sendo maior que a

dos homens, correspondendo com 27,9% de mulheres adultas com obesidade no Brasil (OPAS/BRASIL, 2020).

As dietas restritivas para tratamento da obesidade foram utilizadas entre a década de 50 e 60, onde proporcionavam perda de peso em torno de 1 kg/dia no primeiro mês e posteriormente 0,5 kg/dia. Essas dietas “milagrosas” relatam que a perda de peso seria com o mínimo esforço, mas na maioria das vezes poderia ser um caminho mais curto para o retorno do peso anterior e o início do efeito “sanfona”, na qual é tão indesejável quanto frustrante (SILVA et al., 2004).

A insatisfação com o corpo tem sido ampliada de forma elevada diante a influência das mídias sociais e com a cultura sobre os valores corporais, que acabam influenciando como o corpo se expressa sobre regras e valores da sociedade, tendo uma ideia de seguindo essas normas o corpo se constrói. Dessa maneira, dentro da sociedade contemporânea o corpo torna-se um objeto de consumo, que é composto por autoestima e identidade que são padronizados pela mídia. Baseado nisso, é impossível notar o corpo como algo natural para a sociedade, onde as mudanças são necessárias para que o corpo ideal seja alcançado ao longo do tempo (PASSOS; et al., 2020).

A imagem corporal é estruturada de uma forma que seja possível representar o modo como a sociedade em geral se posiciona quando o assunto é padrão corporal. É a imagem que na qual o indivíduo se tem do seu corpo e de quem dita as escolhas que serão determinadas, que passam desde as vestimentas a até mesmo os procedimentos estéticos realizados. (RIBEIRO et al., 2011)

É importante destacar, que cada época vem surgindo vários tipos de dieta da moda, como uma tentativa de solução para resolver o problema da obesidade. Entretanto, o ideal seria que essas dietas fossem adequadas aos padrões nutricionais que são estabelecidos, que também tivessem fundamento científico na sua elaboração e que o paciente sempre seja acompanhado por um profissional nutricionista que limitaria o tempo de uso estabelecido para essa dieta, auxiliando assim na sua reeducação alimentar (SILVA et al., 2004).

A pressão para se alcançar o suposto corpo ideal se leva a piora da imagem corporal, aumentando o comer desordenado e as tentativas malsucedidas de controle de peso. As influências socioculturais de acordo com que a mídia promove pode induzir de um corpo magro a insatisfação corporal, uma vez que o indivíduo não consegue atingir o padrão ideal exposto na mídia (SOUSA, 2020).

A forma como um adolescente para escrever sua própria imagem corporal traz inúmeras consequências para sua saúde física e mental, com possíveis efeitos e suas relações pessoais. Uma determinada pesquisa Nacional de saúde do escolar, e foi desenvolvida com estudantes de 13 a 15 das 26 capitais do Distrito Federal 1,1 e 40% desses adolescentes entrevistados, 40% revelou que se percebem como muito magro/ magro ou gordo/ muito gordo, sendo que essa proporção que se achavam gordo foram encontradas para os adolescentes do sexo feminino (OLIVEIRA et al., 2019). De modo geral, as mulheres apresentam uma maior preocupação de insatisfação corporal que os homens, assim como maior aumento da prevalência de TA. Essa insatisfação corporal é associada com sintomas, depressivos, baixa autoestima, estresse, restrições alimentares e evitação da prática de atividades físicas (OLIVEIRA et al., 2019).

2.4 Importância do profissional de nutrição

Nos últimos, tempos, expressões como alimentação e qualidade de vida vêm-se despertando a atenção de pessoas de diferentes classes sociais e idade, assim gerando interesse em desenvolver estratégias de “vida saudável”. Com a criação de dietas prontas, normalmente conhecidas como dietas da moda, a mídia vêm-se elevando uma contribuição para o aparecimento de métodos inadequados a respeito a busca de um corpo ideal (VIANA, 2014).

A mídia fortalece informações que permeiam as relações sociais, diante a esse fato, levam a contribuir de forma relevante para definir padrões de estilo de vida que reforcem a competição, rejeição e a exclusão na sociedade. Nesse aspectos, o emagrecimento se relaciona como um rico requisito para a beleza mesmo entre as mulheres de peso saudável, difundido pela mídia que afirma que a magreza é uma identidade corporal e têm-se a necessidade de se igualar a esse padrão (RIGONI; NUNES; FONSECA, 2017).

Um dos grandes problemas que são desenvolvidos em meio a tantas informações sobre diferentes tipos de dieta é que à pessoas que não tem o potencial para saber tamanha porção adequada para o seu metabolismo, isso fornece para implicar no gasto energético e absorção de vitaminas, justamente pelo fato de acabar não se alimentando corretamente com quantidade de vitaminas e nutrientes que o corpo necessita diante dos meios inadequados de restrição (AYRES, 2001; CARVALHO, 2004).

O ato de realizar dieta sem prescrição correta ocasiona diversos impactos à saúde das pessoas em geral, por meio dessas situações a procura de um profissional de nutrição é indispensável pois trata-se de um profissional que estuda e se aprimora para saber o metabolismo de cada indivíduo, para que assim possa ser planejado corretamente uma dieta nutritiva (POULAIN, 2004).

O que cabe ao nutricionista é agir pelo vínculo de ajuda como um agente educativo e qualificado que excede a transmissão de informações válidas e de interesse pessoal, mostrando de forma individualizada a importância e as propriedades que cada alimento tem sem deixar que os indivíduos vivam alienados não só a dietas, mas também pelo mundo industrializado e do marketing, quebrando assim fronteiras e dogmas que a mídia e a sociedade impõe a cada instante (STRIEGEL et al., 2007). O profissional da área de nutrição é o único com o direito e responsabilidade de realizar prescrições individualizadas sobre dieta e nutrição em geral. segundo o código de ética (2004), do nutricionista (BOOG, 2008).

Na própria lei 8334/91, Art 03, cita-se que as atribuições exclusivas do profissional estão a coordenar, supervisionar, e planejar estudos que se referisse a saúde do próximo. Dessa forma a partir de cada necessidade que o indivíduo necessita é necessário que se faça uma reeducação alimentar para retirar esses conceitos inválidos que a mídia sobrepõe na mente desses indivíduos assim tornando que alimentação não seja influenciado por terceiros sem nenhuma qualificação real e comprovada de seus “benefícios” (BATISTA, 2017).

3. DELINEAMENTO METODOLÓGICO

Trata-se de uma revisão literária que se refere ao impacto da prática de dietas da moda inadequadas para perda de peso e suas consequências nutricionais na saúde humana. Em decorrência dos avanços tecnológicos, nesta revisão literária será utilizado diversas informações do meio eletrônico objetivando reunir dados confiáveis sobre o tema para contribuir na fundação e desenvolvimento da pesquisa.

No levantamento dos dados os trabalhos publicados que foram utilizados foi pesquisado no banco de dados como: Lilacs, Scielo, Medline, PubMed, além de analisar as literaturas disponíveis em livro e revistas. Como critério de inclusão definidos para aceitação dos artigos foram: artigos publicados no período de 2000 a 2021, no idioma dos trabalhos analisados em português e inglês e artigo realizados

no brasil e exterior e fazendo o uso das palavras-chave: Dietas da moda, mídia, transtorno alimentares, insatisfação corporal, Aspectos nutricional. Além disso, os trabalhos analisados são com mulheres de 10 aos 18 anos incompletos e mulheres dos 18 aos 50 anos. Como critério de exclusão foram: artigos em língua estrangeira, artigos de origem ou sites duvidosos e de indivíduos do sexo masculino.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após aplicar o critério de inclusão da pesquisa, foram encontrados 4 artigos com o ano de publicação entre 2004 e 2019 com estudos realizados no brasil e o exterior, com mulheres adultas e jovens sobre insatisfação corporal, como segue na tabela 1. Outros 5 artigos com ano de publicação entre 2002 e 2021, sobre a influência da mídia no desenvolvimento de transtornos alimentares, como segue na tabela 2. Além disso, mais 3 artigos sobre estudos a malefícios a longo prazo de determinadas dietas, como segue na tabela 3.

A seguir tem tem-se um compilado de artigos para corroborar os dizeres aqui apresentados.

Tabela 1: estudo voltado para mulheres adultas e jovens sobre a insatisfação

Autor, ano	Revista	Objetivo	Metodologia	Resultados
SOUTO; FERRO, 2006	Revista de nutrição	Ressaltar que o publico feminino se sentem obesos e fazem dietas restritivas.	Revisão de literatura	Apontou que a peso corporal é o responsável pela obsessão ao emagrecimento e que 90% das mulheres adultas fazem ou fez dietas restritivas.
HERSCOVILI; FERRO, 2006	Livro a escravidão daas dietas	Analisar que os indivíduos do sexo feminino tendem a se verem	Foi feita uma pesquisa de Revisão literária	10% das mulheres com faixa etária de 20 anos se sentem insuficiente obesa, embora em 15% tem sobrepeso.

obesas.

OSTOVICH; ROZIN, 2004	Eating and weight disorders	Investigar uma estatística com as 3 gerações com americanos	Estudo dos ideais dos corpos de 3 gerações entre os americanos.	Afirmam que as mulheres são mais propensas a dietas do que homens em todas as idades.
SOIHET; SILVA, 2019	Nutrição brasil	Mostrar que o uso da dieta da moda esta se tornando cada vez maior.	Estudo da literatura sobre dietas da moda	. O logo prazo de uso da dieta da moda pode ocasionar aos indivíduos o efeito rebote, através da compulsão alimentar , levando a insatisfação corporal e transtornos alimentares

Fonte: Tabela elaborada pelos próprios autores (2021).

De acordo com o levantamento da revisão da literatura leva-se em consideração um estudo segundo (SOUTO; FERRO, 2006) onde apontaram que o peso corporal se torna a principal responsável pela busca e obsessão pelo emagrecimento e que cerca de 90% das mulheres adultas tendem a realizar a prática de atividades físicas para compensar o seu peso.

Segundo a Rev. de nutrição na qual (HERSCOVICC; FERRO, 2006) os indivíduos do sexo feminino estão cada vez mais a se verem, com obesas, desencadeando cerca de 10% das mulheres com faixa etária de 20 anos se sentindo insuficientemente obesas, embora a maioria esteja com sobrepeso.

Isto demonstra que as mulheres são mais vulneráveis em relação a percepção de composição corporal e também de cobrança em relação social a ter mais magras, e isso impacta na saúde com um todo, por isso é importante ter um tratamento multidisciplinar tanto de nutricionistas como de outros profissionais que atua em conjunto para tratar essa problemática.

O estudo de OSTOVICH; ROZIN, (2004), trouxe uma estatística em que investigaram os ideais de corpos de três gerações entre os americanos e, na qual afirma que as mulheres estão mais propensas a dieta do que os homens, onde ressaltou também que a insatisfação corporal muito mais elevadas nas mulheres.

Em relação a essa estatística, percebe-se que cada vez mais as mulheres são propensas a procura de práticas de dietas, se tornando cada vez mais insatisfeitas com seu corpo, resultando em uma preocupação mais elevada do que em homens por não estarem preocupados com seu corpo, porém atualmente esse público vem tendo interesse em buscar hipertrofia para cuidar do seu porte físico. Entretanto em relação as mulheres, a busca pela magreza se torna uma grave situação que é uma consequência que a mídia traz a todo o momento como “corpo perfeito”.

Com base no estudo de (SOIHET; SILVA, 2019), destaca-se que as dietas da moda está se tornando cada vez mais frequentes e que a prática ao seu uso em longo prazo, pode ocasionar os indivíduos o efeito rebote, onde também podem trazer consequências como a compulsão alimentar, elevando a insatisfação corporal e o desenvolvimento de transtornos alimentares.

Com isso, o longo prazo dessas dietas podem ocasionar o desenvolvimento de transtornos alimentares, como também prejudicar ainda mais os indivíduos que já são portadores desses transtornos e sofrem com sua aparência, elevando assim uma grave consequência para saúde. Sendo assim, é primordial a intervenção e tratamento adequado para essa realidade, que está cada vez mais com uma alta incidência alarmante nos dias atuais.

Tabela 2: Estudos realizados sobre a influência da mídia no desenvolvimento de transtornos

Autor, ano	Revista	Objetivo	Metodologia	Resultados
BECKER et al. 2002.	British Journal of Psychiatry	Avaliar as consequências da exposição em adolescentes à televisão e as atitudes e comportamentos Alimentares	Estudo relacionado a adolescentes com a relação a três anos de exposição a televisão.	A pesquisa apresentou que o índice de transtornos alimentares teve significância após 1998, na qual resultou um impacto

		desses individuas.			negativo na mídia.
BELL, LAWTON & DITTMAR, 2007.	Body Image	Realizar um estudo em Inglaterra com 87 garotas adolescentes, na qual foram divididas em três grupos.	Foram usados vídeos com músicas de imagens de modelos magras, o segundo com vídeos de música sem imagem e o terceiro foi dada uma lista de palavras neutras para serem memorizadas.		Foi verificado que no grupo 1 teve uns aumentos significativos para insatisfação corporal, se comparando as outras intervenções, que resulta no impacto desse tipo de mídia na construção da imagem corporal de adolescente.
SOIHET, J. & SILVA, A. D. 2019.	Nutrição Brasil	Realizar um estudo sobre as restrições alimentares relacionada ao corpo,	Estudo voltado para busca do corpo perfeito com a prática de restrições e controles alimentares severos .		É um fator significativo e sensível na capacidade de ser um fator prévio, e confirmar quadro de anorexia ou bulimia.
ANDRADE, C. et. al. 2021.	Brazilian Journal of Development	Analisar as consequências ocasionada pela os transtornos compulsivos alimentar, devido as práticas indeterminadas de alguns fatores.	Estudo relacionado a consequência praticas por jovens para o desenvolvimento do transtorno compulsivo.		Afirmou que comportamentos como: restrição alimentares, dietas da moda, e medidas compensatórias para controle de peso, são cruciais para o desenvolvimento desses transtornos.

CURY, A. J. 2005.	A ditadura da beleza e a revolução das mulheres	Mostrar a incidência dos transtornos anorexia e bulimia entre o sexo feminino e masculino.	Um estudo sobre a comparação desses transtornos na população masculina.	Identificou que AN e BN em mulheres tem alto índice do em homens, que para os homens a beleza não ocupa um papel tão central, já que para as mulheres a magreza e mais buscada ,levando a comportamento de risco a instalação de transtornos alimentares.
-------------------	---	--	---	---

Fonte: Tabela elaborada pelos próprios autores (2021).

De acordo com o trabalho de (BECKER et al., 2002) o objetivo de avaliar as consequências da exposição em adolescentes à televisão relacionado à mídia no reflexo ao comportamento alimentar desses indivíduos, demonstrou que o índice de transtornos alimentares é bastante alto devido a informações que são apresentadas, ocasionando em um impacto negativo na mídia.

O estudo desenvolvido por (BELL et al., 2007) na qual seus objetivos foram realizar um estudo na Inglaterra com 87 garotas adolescentes sub divididas em três grupos específicos, que foram com a imagem de modelos magras e música, o outro grupo com apenas a música e sem imagem, e o terceiro grupo com uma lista de palavras neutras. De acordo com essa pesquisa, apontou-se que o grupo 1 teve um aumento significativo para a insatisfação corporal, se comparando aos outros grupos. Isso resulta que o impacto desse tipo de mídia, distorce na construção da imagem corporal. Segundo (SOIHET et al., 2019) apresentaram um estudo voltado para as práticas de restrições alimentares relacionadas ao corpo, na qual se concluiu que esses tipos de práticas é um fator significativo e sensível na capacidade de se confirmar um quadro de transtorno alimentar como anorexia e bulimia, devido a essas práticas indeterminadas apresentadas.

Segundo esses 3 estudos, nota-se que a mídia é o principal fator crucial para que esses indivíduos se tornem dependentes a prática de dietas, com base nas

informações que são repassados como um “padrão de beleza” exposto para sociedade. Isso acaba resultando cada vez mais na insatisfação corporal, onde essa baixa autoestima é capaz de fazer realizar diferentes tipos de dietas para conseguir o corpo desejado, na qual essa busca a realização de dietas acaba sendo uma consequência para o desenvolvimento de transtornos alimentares, como a anorexia e bulimia. Ou seja, cada vez mais a mídia impacta negativamente na saúde humana, fazendo com que as mulheres se tornem cada vez mais insatisfeitas com os seus corpos e trazendo inúmeras consequências devido essa prática excessiva.

Em comparação a outro estudo segundo (ANDRADE, C. et al., 2021) analisaram as consequências de transtornos alimentares devido aos tipos de determinadas práticas, na qual se afirmou que determinados comportamentos com restrições alimentares, dietas da moda e entre outros, para o controle de peso são cruciais para o desenvolvimento desses transtornos nos indivíduos.

Observa-se que as práticas indeterminadas resultam em comportamentos que levam a restrições alimentares, fazendo com que seja crucial para o desenvolvimento de transtornos alimentares, sendo necessário o auxílio e acompanhamento de um nutricionista para que essas consequências sejam reduzidas, e essa realidade passe a ser cada vez, mas menos vista atualmente.

O estudo apontado por (CURRY, A, J, 2005) se deu com o objetivo de mostrar a incidência dos transtornos alimentares como: anorexia e bulimia em indivíduos do sexo feminino e masculino. Identificou-se que o índice de anorexia e bulimia em mulheres é muito mais alto do que em homens, pelo fato de que o homem a beleza não ocupa o seu foco principal, ao contrário das mulheres que a busca pela magreza é mais frequente, onde resulta a comportamentos de risco para o desenvolvimento de transtornos alimentares.

Dessa forma, é nítido analisar que o surgimento de transtornos alimentares é muito, mas elevado em mulheres do que em homens, pelo fato de que não estejam preocupados excessivamente com o seu corpo, justamente pela mídia focar no corpo padrão para a mulher, e fazendo com que a busca pela magreza seja cada vez, mas excessiva em mulheres.

Tabela 3: Estudos sobre os malefícios a longos prazos de determinadas dietas.

Autor, ano	Revista	Objetivo	Metodologia	Resultados
MAHN, et al.,2020	Krause: Alimentos, Nutrição e Dietoterapia.	expor algumas consequências que a dieta low carb causa nos indivíduos .	Estudo das possíveis causas da utilização dessa dieta.	O estudo aponta que Low Carb pode ocasionar deficiência de vitaminas e minerais e pode gerar sintomas como fadiga, cegueira noturna, pele seca, fraqueza, entre outros. Um dessas deficiências é a de vitamina D .
METZGAR et al., 2011.	Nutrition research	Analisar as consequências das restrições ocasionadas pela dieta paleolítica.	Estudo voltado para as características que a dieta tem nas pessoas.	Segundo o estudo a dieta paleolítica devido a sua restrição ao consumo de laticínios a ingestão de cálcio é considerada baixa. Foi visto que falta de ferro na alimentação, pode trazer efeito nocivos para saúde.
TREPANEOWSKI et al., 2017.	A Randonized Clinical TRIAL. JAMA Intenal Medicine	Comparar os efeitos nocivos do jejum intermitente na perda de peso e em	Estudo desenvolvido para analisar quais as possíveis complicações do JI.	Observou se que o deficit para ambos grupos foi de 25 % de demanda diária, e que a longo prazo ocorre alterações nos parâmetros

adultos com obesidade.	metabólicos, fisiológico, psicológicos e bioquímicos.
---------------------------	--

Fonte: Tabela elaborada pelos próprios autores (2021).

Segundo (SANTANA et al., 2020) o estudo desenvolvido para expor determinadas consequências que a dieta low carb causa nos indivíduos, apontou que pode gerar deficiências de vitaminas e minerais, além de gerar vários sintomas como fadiga, cegueira noturna, fraqueza, insônia e outros.

O estudo apresentado por (METZGAR et al., 2011) com o objetivo de analisar as consequências devido as restrições da dieta paleolítica. Relatou que a restrição da dieta em laticínios é considerada baixa, onde também a falta de ferro pode trazer efeitos nocivos à saúde. De acordo com (TREPANOWSKI et al., 2017) o seu estudo para comparar os possíveis efeitos nocivos do jejum intermitente na perda de peso e adultos obesos, considerou que a longo prazo ocorre efeitos prejudiciais para a saúde, resultando em parâmetros metabólicos, fisiológicos, psicológicos e bioquímicos.

Ambos estudos destacados na tabela 3 dão ênfase aos malefícios causados por estas dietas sendo eles a curto e a longo prazo. A deficiência de vitaminas e evidenciam em dois dos estudos a de minerais, acarreta grandes riscos a saúde humana . Problemas esses que devem ser avaliados e levados em consideração pela pessoa praticante dessas dietas. Então isto demonstra, o quanto é necessário a atuação do profissional nutricionista para melhor ajuste e realização dessas dietas. O acompanhamento nutricional se torna essencial para obter o objetivo desejado e esperado de forma segura e continua a fim de evitar problemáticas, mas graves como destacado no terceiro autor.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

É possível analisar que cada vez mais a mídia está resultando em consequências sérias para a saúde humana, fazendo com que os indivíduos busquem dietas através de práticas indeterminadas para perda de peso a longo prazo, onde é necessário conscientizar as pessoas de que a perda de peso saudável ocorre com mudanças nos hábitos e comportamentos alimentares. Com essa realidade, ocorre diversas consequências ocasionados com essas práticas, fazendo com que o índice de desenvolvimento de transtornos alimentares e insatisfação corporal esteja cada vez maior, além de ocasionar carências nutricionais e alterações fisiológicas causadas por essas dietas. Dentre essas alterações estão: perda de massa muscular, redução ou aumento da variedade de nutrientes, estado de fraqueza, elevação do LDL que está relacionado com o aumento das doenças cardiovasculares prejudicando assim a saúde como um todo.

Em consideração a esses aspectos, é fundamental ressaltar que a alimentação não deve ser afetada por terceiros, sejam amigos, família, e pela mídia, onde muitas das informações acabam sendo não confiáveis e incompletas. Dessa forma, o profissional nutricionista deve agir como um agente pelo vínculo de ajuda, reeducando e mostrando de forma individualizada a importância e as propriedades de cada alimento, fazendo com que as consequências nutricionais ocasionadas por essas práticas sem acompanhamento sejam cada vez mais reduzidas e assim, quebrando fronteiras e dogmas que a mídia impõe a cada instante.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, M. A. Transtorno Alimentar, **psiclinicatcc**, 2015. Disponível: <http://www.psiclinicatcc.com.br/singlepost/2015/07/09/Transtorno-Alimentar>.

ALMEIDA, A. P. de, Lima, F. M. V., Lisboa, S. M., Júnior, A. J. A. F.; Lopes, A. P. 2013. Comparação entre as teorias da aprendizagem de Skinner e Bandura. **Caderno De Graduação - Ciências Biológicas E Da Saúde – UNIT**, 1(3), 81–90.

ÁLVARES, A. D. SANTANA, A. A Correlação entre dietas restritivas e o surgimento ou agravamento de transtornos alimentares. **PubSaúde**. São Paulo. n.4. P.02-10, 2020.

AYRES, J. R. C. Sujeito intersubjetividade e práticas de saúde, Ciências: **Saúde Coletiva**. Rio de Janeiro, v.6, n.1, p 63-72, 2001.

Associação Americana de Psiquiatria (1995). **Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais - DSM IV**. (4a ed.) (D. Batista, Trad.). Porto Alegre: Artes Médicas.

ADA - American Dietetic Association. - Position of the American Dietetic Association: nutritional intervention in the treatment of anorexia nervosa, **bulimia nervosa and binge eating**. J Am Diet Assoc 94: 902-7, 1994.

ARAGON, Alan A. et al. International society of sports nutrition position stand: diets and body composition. **Journal of the international Society of Sports Nutrition**, v. 14, n. 16, p. 1-19, 2017.

ANDRADE, C. et al. Dietas restritivas e o risco para o desenvolvimento de compulsão alimentar em adolescentes. **Brazilian Journal of Development**, 7(5), 2021. 50918-50928.

ASSIS, A. M. O., SANTOS, S. M. C., FREITAS, M. C. S., et al. O Programa Saúde da Família: contribuições para uma reflexão sobre a inserção do nutricionista na equipe multidisciplinar. **Rev Nutr**. PUCCAMP; 15(3):255-66, 2002.

BATISTA,R.J, A importância da atuação do nutricionista em relação às dietas da moda. **Conic Semes**. São Paulo, n.17, p.5-12, 2017. Disponível em: <http://conic-semesp.org.br/anais/files/2017/trabalho-1000025594.pdf>. Acesso em: 21 Mar. 2021.

BRAZ,P.S.M.Rodrigues,S.E.G.;QUEIROZ,S.V.G. dietas da moda: utilização no público feminino e análise em relação às leis de pedro escudeiro. **conexão fametro** 2017,n.5,p.2-6,2017.Acesso em: 20 fev.2021.

BECKER, A. E., BURWELL, R. A., GILMAN, S. E., HERZOG, D. B.,HAMBURG, P. Eating behaviors and attitudes following prolonged exposure to television among ethnic Fijian adolescent girls. **British Journal of Psychiatry**, 180, 509-514,2002.

BELL, B. T., LAWTON, R. DITTMAR, H. The impact of thin models in music videos on adolescent girls' body dissatisfaction. **Body Image**, 4, 137-145,2007.

BEHAR, V.S. Abordagem psicoterápica do paciente com bulimia nervosa. **Isight-psicoterapia**, n. 43, p.11-14, 2000. Acesso em : 10 maio. 2021.

BECHARA, A. P. V., Kohatsu, L. N. 2014. Tratamento nutricional da anorexia e da bulimia nervosas: aspectos psicológicos dos pacientes, de suas famílias e das nutricionistas. **Vínculo**, 11(2),07–18.

Betoni F, Zanardo VPS, Geni GC. Avaliação de utilização de dietas da moda por pacientes de um ambulatório de especialidades em nutrição e suas implicações no metabolismo. **ConScientiae**, v. 3, p. 430-440, 2010.

BOOG, F. C. M. Atuação do nutricionista em saúde pública na promoção da alimentação saudável. **Revista de Nutrição**, Porto Alegre ,v.1, n.1, p. 33 – 42, 2008.

BUTKI, B. D., BAUMSTARK, J., & DRIVER, S. Effects of a carbohydrate - restricted diet on **affective responses to acute exercise among physically active participants**. **Percept Mot Skills**, v. 96, n. 2, p. 607- 615, 2003.

CARVALHO, S. R. Os múltiplos sentidos da categoria “empowerment” no projeto de

Promoção a Saúde. **Caderno Saúde Pública**. Rio de Janeiro. v.20 , n.4, p. 1088-1095, 2004.

Cortez, C. M., Araújo, E. A.,Ribeiro, M. V. Transtorno de compulsão alimentar periódico e obesidade. **Arquivos Catarinenses de Medicina**, n. 40(1), p. 94-102, 2011.

CORDEIRO, R; SALLES, B. M; AZEVEDO, M. B. Benefícios e malefícios da dieta low carb. **Revista Saúde em Foco – Edição nº 9**, São Paulo. 2017.

Acesso em: 02 de out. 2020.

CRUZ, O. M. R et al. Comportamento alimentar e o posicionamento ético do profissional nutricionista. REAS, **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, Campinas, Vol. Sup. 12, 2018. Acesso em: 25 out.2021.

Cury, A. J. A ditadura da beleza e a revolução das mulheres. **Rio de Janeiro : Sextante**,2005.

DAMASCENO, M. L. 2010. Transtornos Alimentares: Consequências da Busca do Corpo Magro e Desempenho Esportivo. **Revista Hórus**, 4(1), 254–271.

DUTRA, M. S; FREITAS, M. R. T; PORTO, F. E. A influência do sobrepeso e obesidade sobre o estilo de vida. **LifeStyle Journal**, São Paulo, v. 4, n. 1, p. 15-30. 2017. Acesso em: 23 de out.2020.

FARIAS, S.S.J.S.;FORTES,C.R.;FAZZIO,G.M.D. Análise da composição nutricional de dietas da moda divulgadas por revistas não científicas. **Rasban**. Brasília, v.39, n.2, p.196-202, 2014.

FAIRBURN,C.G.Psychological and Social Problems Associated with Binge Eating. **FAIRBURN**, C.G. (ed): Overcoming Binge Eating. The Guilford Press, New York, p 42-66, 1995.

FERNANDES, L. P; MARIN,T. Dietas da moda e seus malefícios: uma revisão

bibliográfica. **AP**, p.1-5,2019.

FORTES, L. S., Ferreira, M. E. C., Laus, M. F., Almeida, S. S. Insatisfação corporal comportamento alimentar: comparações entre jovens atletas de diferentes esportes. **Psicologia em Revista**, n. 20(1), p. 138–154, 2014.

HERSCOVICI, C. R. A escravidão das dietas: um guia para reconhecer e enfrentar os transtornos alimentares. **Porto Alegre: artes médicas**, 1997.

JOHNSTONE, A. Fasting for weight loss: an effective strategy or latest dieting trend. **International Journal of Obesity**, v. 39, n. 5, p. 727, 2015.

JUNIOR, V. A. R. F.; MAYNARD, D. da C. Avaliação do protocolo de Jejum Intermitente no tratamento de sobrepeso e obesidade: uma revisão integrativa. Research, **Society and Development**, v. 9, n. 8, p. 1-18. 2020.

KOSE, Engin et al. Analysis of hematological parameters in patients treated with ketogenic diet due to drug-resistant epileps. **Neurological Sciences**, v. 39, n. 1, p. 85-89, 2Italia, ano 2018, v. 39, p. 85-89. 2017.

LESSAN, N.; ALI, T. Energy Metabolism and Intermittent Fasting: The Ramadan Perspective. **Nutrients**, v. 11, m. S, p. 1-16, 2019.

Lima, F. M. V., Almeida, A. P., Lisboa, S. M., Júnior, A. J. A. F., Lopes, A. P. 2013. Comparação entre as teorias da aprendizagem de Skinner e Bandura. **Caderno De Graduação – Ciências Biológicas E Da Saúde – UNIT**, n. 1(3), p. 81–90.

MATIAS,O.M. Dietas da moda: os riscos nutricionais que podem comprometer a homeostase, **UCV**, Vitória, p.15-88,2014.

MARANGONI. S. J.; MANIGLIA. P. F. Análise da composição nutricional de dietas da moda publicadas em revistas femininas, **Rasbran** , São Paulo, Ano 8, n.01,p.31-36, jan-jun 2017.

MAHAN. L. et al. Krause: Alimentos, nutrição, dietoterapia. 14.ed. Rio de Janeiro. **thomson digital**, 2018.

MEO, S; HASSAN A. Physiological changes during fasting in Ramadan. **The Journal of the Pakistan Medical Association**. v. 65, n. 5, p. 6-13, 2015

METZGAR, N; RIDEOUTI T; FONTES VILLALBA, V. KUIPERS., R. The Neolithic diet for low income consumers. **Nutrition Research**. V.31, n. 8. D. Sta jun. 2011.

MESSA, Eliandra Teixeira; VARGAS, Ana Leticia. Jejum intermitente: Uma revisão de literatura. **Salão Internacional de Ensino, Pesquisa e Extensão**, v. 2, n. 0, p. 1-6, novembro, 2018

MIRANDA. R. L. Prática de dietas restritivas e Estado Nutricional em adolescentes de Cuiabá Mato Grosso, **universidade Federal de Mato Grosso**, Cuiabá-MT, p.8-42, 2017.

NOFAL, V. P. et al. Novas descobertas da dieta low carb. Belo Horizonte, v.12, p. 10-14, 2019. Acesso em: 10 out.2021.

NUNES. C.J.M.; AMEMIYA .A .D.; SILVA. A. V. C. As consequências das dietas da moda para sua saúde. **SGC- GOIÁS**, Goiânia, p.05-09, 2014.
Acesso em : 24 MAR.2021.

OLIVEIRA, L. L., HUTZ, C. S. Eating Disorders: the role of cultural aspects in the contemporary world. **Psicologia em Estudo**, n.15(3), p,575–582, 2010.

OPAS/OMS. Folha informativa- Alimentação saudável. Disponível em:
https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5964:folha-informativa-alimentacao-saudavel&Itemid=839
Acesso em: 05 de nov.2020.

OSTOVICH, J. M. & ROZIN, P. Body image across three generations of Americans: Inter-family correlations, gender differences, and generation differences. **Eating and Weight Disorders**, 9, 186-193, 2004.

PASSOS, A. J; SILVA, V, R. P; SANTOS, S, A. L. Ciclos de atenção a dietas da moda e tendências de busca na internet pelo Google trends. **Ciênc. Saúde coletiva** 25, 2020. Acesso em 21 dez.2020.

PAOLI, Antonio. Ketogenic Diet for Obesity: Friend or Foe, **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 11, n. 2, p. 2092-2107. 2014.

PERRONI, S. D. Ketogenic diets and physical performance. **Nutrition and Metabolism**, v. 1, n. 2, 2017.

POULAIN. J. P. Sociologias da alimentação. **UFSC**. Florianópolis, 2004. Acesso em: 21 set.2021.

PRUDENCIO, Mariana Baldini et al. Ketogenic food pyramid for patients with refractory epilepsy: From theory to clinical practice. **Revista de Nutrição**, Campinas - São Paulo, v. 30, ed. 1. 2017.

RIBEIRO, Paulo C. P.; OLIVEIRA, Pietro B. R. de. Culto ao corpo: beleza ou doença? **Rev. Adolesc. Saude**, Rio de Janeiro, v. 8, n. 3, p. 63-69, jul./set.2011.

RIGONI, A.C.C., NUNES, F.G.B., FONSECA, K. M. O culto ao corpo e suas formas de propagação na rede social Facebook: implicações para a Educação Física escolar. **Revista Motrivivência**, Florianópolis, v. 29, p. 126-143, dez. 2017.

Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/motrivivencia/article/view/2175-8042.2017v29nespp126/35558>.

Acesso em: 13 nov. 2021.

SANTOS, L. A. S. O fazer educação alimentar e nutricional: algumas contribuições para reflexão. **Ciência & Saúde Coletiva**. Rio de Janeiro, n.17,v.2, p.453-462, 2012.

SAMPAIO, Letícia Pereira de Brito. Dieta cetogênica para o tratamento da epilepsia. **Universidade de São Paulo**. 2016.

SILVA, M. H. G. G.; POTTIER, M. S. Dietas milagrosas aplicadas ao tratamento da obesidade. **Meds**, Rio de Janeiro, 2004. cap. 24. p. 377-384. Acesso em: 04 out.2021.

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, 2019. Acesso em: 26 de out. 2020.

SOUTO, S; FERRO-BUCHER, J S. N. Práticas indiscriminadas de dietas de emagrecimento e o desenvolvimento de transtornos alimentares. **Rev. Nutr.**, v. 19, n. 6, p. 693-704, 2006.

SOUZA. D. M. Revistas Femininas: História, Comunicação e Nutrição. Uma Análise Quantitativa e Qualitativa. 2005. **Dissertação (Mestrado em Nutrição Humana) - Universidade de São Paulo**, São Paulo, 2020.

STRIEGEL MOORE, R. H; BULIK, C. M. Risk factors for eating disorders. **American Psychologist**, v. 62 n. 3, p.181-198, 2007.

TRETTO.B.M.;PEREIRA.B.F. Dietas da Moda Versus Distúrbios Alimentares, **FSG**, Rio Grande do Sul. p.110-112, 2017.

DOI: <http://ojs.fsg.br/index.php/pesquisaextensao>

Disponível: <http://ojs.fsg.br/index.php/pesquisaextensao/article/view/2692>

Acesso em: 05 abril.2021.

TREPANOWSKI, J.F.; KROEGER, C.M.; BARNOSKY, A; KLEMPPEL, M.C.; BHUTANI, S.; HODDY, K.K.; GABEL, K.; FREELS, S.; RIGDON, J.; ROOD, J.; RAVUSSIN, E.; VARADY, K.A. 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.

VIANA.O.S.D. Análise Nutricional Das Dietas da Moda. **UNICEUB**, Brasília, P.04-

09,2014. Acesso em: 08 set.2021.

XAVIER, S. C. Dietas pobres em hidratos de carbono na perda de peso corporal. **Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto**, 2017.

WHITE, A. et al. Blood ketones are directly related to fatigue and perceived effort during exercises in overweight adults adhering to low carbohydrate diets for weight loss: a pilot study. **J AM Diet Assoc**, v. 107, n. 10, p. 1792-1796, 2007.