

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO  
NÚCLEO DE SAÚDE  
CURSO DE NUTRIÇÃO

AMANDA CAROLINE MARTINS DE SANTANA  
IULLY WANDERLEY SIMÕES DA SILVA  
MARIA ALICE DA CRUZ SANTOS

**DIETAS DA MODA E SUAS CONSEQUÊNCIAS NA  
SAÚDE DOS PACIENTES**

RECIFE/2021

AMANDA CAROLINE MARTINS DE SANTANA  
IULLY WANDERLEY SIMÕES DA SILVA  
MARIA ALICE DA CRUZ SANTOS

## **DIETAS DA MODA E SUAS CONSEQUÊNCIAS NA SAÚDE DOS PACIENTES**

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

Professor (a) Orientador(a): Esp. Mariana Nathália Gomes de  
Lima

*Dedicamos esse trabalho ao espírito de cooperação demonstrado pelas nossas  
famílias, que foram decisivas para a conclusão deste texto.*

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

S232d Santana, Amanda Caroline Martins de  
Dietas da moda e suas consequências na saúde dos pacientes /  
Amanda Caroline Martins de Santana, Iully Wanderley Simões da Silva,  
Maria Alice da Cruz Santos. - Recife: O Autor, 2021.

24 p.

Orientador(a): Esp. Mariana Nathália Gomes de Lima.

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

Inclui Referências.

1. Dieta da moda. 2. Dieta restritiva. 3. Deficiências nutricionais. I.  
Silva, Iully Wanderley Simões da. II. Santos, Maria Alice da Cruz. III.  
Centro Universitário Brasileiro - UNIBRA. IV. Título.

CDU: 612.39

## **AGRADECIMENTOS**

*“O sucesso é a soma de pequenos esforços - repetidos dia  
sim, e no outro dia também”. Robert Collier*

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO</b> .....	11
<b>2 REFERÊNCIAL TEÓRICO</b> .....	13
2.1 Alimentação, Sobrepeso e Obesidade.....	13
2.2 A Influência da Mídia.....	17
2.3 Dietas da Moda: Características e Deficiências Nutricionais.....	17
2.4 Dietas da Moda e os Transtornos Alimentares.....	17
<b>3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO</b> .....	18
<b>4 RESULTADOS E DISCUSSÃO</b> .....	19
<b>5 CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	23
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	24

## DIETAS DA MODA E SUAS CONSEQUÊNCIAS NA SAÚDE DOS PACIENTES

Amanda Caroline Martins de Santana  
Iully Wanderley Simões da Silva  
Maria Alice da Cruz Santos  
Mariana Nathália Gomes de Lima<sup>1</sup>

**Resumo:** A cada dia, as dietas da moda ganham mais evidência nas mídias e redes sociais, pois são tratadas como “dietas milagrosas”, que prometem resultados estéticos imediatos ou a curto prazo. No entanto, elas podem promover danos à saúde dos seus seguidores. Nessa perspectiva, o objetivo do presente trabalho é discutir os impactos e consequências das dietas restritivas difundidas pela mídia, e que são utilizadas sem a prescrição de um profissional habilitado. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, onde foram utilizadas as seguintes bases de dados: SciELO, MEDLINE e LILACS. Como descritores, foram utilizados: “mídia”, “dieta” e “moda”. Seis artigos obedeceram aos critérios de elegibilidade propostos no estudo. Constatou-se que dietas da moda geralmente apresentam inadequações relacionadas ao teor de macro e micronutrientes, podendo ocasionar déficits nutricionais relevantes em virtude da deficiência desses compostos. Ressalta-se a importância da orientação adequada de um profissional nutricionista no que diz respeito ao plano alimentar de um paciente, visando evitar prejuízos à saúde mental e física ocasionados por restrições alimentares.

**Palavras-chave:** Dieta da moda. Dieta restritiva. Deficiências nutricionais.

---

<sup>1</sup> Professora do Centro Universitário Brasileiro (UNIBRA). Especialista em Saúde Coletiva. E-mail: mariana.lima@grupounibra.com

## FASHION DIETS AND THEIR CONSEQUENCES ON PATIENT HEALTH

Amanda Caroline Martins de Santana  
Iully Wanderley Simões da Silva  
Maria Alice da Cruz Santos  
Mariana Nathália Gomes de Lima

**Abstract:** Every day, fad diets gain more evidence in the media and social networks, as they are treated as “miracle diets”, which promise immediate or short-term aesthetic results. However, they can damage your followers' health. From this perspective, the aim of this paper is to discuss the impacts and consequences of restrictive diets disseminated by the media, and which are used without the prescription of a qualified professional. This is an integrative literature review, where the following databases were used: SciELO, MEDLINE and LILACS. As descriptors, we used: “media”, “diet” and “fashion”. Six articles met the eligibility criteria proposed in the study. It appears that fad diets usually have inadequacies related to the content of macro and micronutrients, which can lead to relevant nutritional deficits due to the deficiency of these compounds. We emphasize the importance of proper guidance from a professional nutritionist with regard to the eating plan of a patient, in order to avoid damage to mental and physical health caused by dietary restrictions.

**Keywords:** Fad Diet. Restrictive diet. Nutritional deficiencies.

## 1. INTRODUÇÃO

O ato de se alimentar é necessário e indispensável tanto para atender as necessidades fisiológicas de um indivíduo, quanto na contribuição da interação social e familiar. É de suma importância que haja uma variação e equilíbrio da alimentação, para atender aos valores nutricionais, fazendo com que o nosso organismo desempenhe suas funções e seu desenvolvimento (MATIAS, 2014).

No entanto, quando inadequada, a alimentação pode gerar distúrbios, entre os quais destaca-se a obesidade. Estima-se que em 2025 2,3 bilhões de adultos ao redor do mundo estejam acima do peso, entre os quais 700 milhões de indivíduos estejam obesos, ou seja, com um índice de massa corporal (IMC) acima de 30 kg/m<sup>2</sup>. No Brasil, a obesidade aumentou cerca de 67,8% nos últimos treze anos. O Brasil registrou um aumento de 46,7% no número de cirurgias bariátricas entre os anos 2012 e 2017, além de ser o segundo país do mundo em número de cirurgias bariátricas, que representa uma forma rápida de perda de peso (PAIM; KOVALESKI, 2020; KUK *et al.*, 2018).

O desejo exagerado de perder peso em curto prazo tem feito com que as pessoas, em maior parte as mulheres, sigam dietas alimentares restritivas, essa busca desenfreada é acometida pela busca do corpo perfeito ou corpo “pseudo-saudável” passado pela mídia junto ao baixo entendimento em relação a qualidade nutricional ou alimentação saudável (MATIAS, 2014).

Dados do Instituto Brasileiro de Opinião Pública e Estatística (IBOPE) relatam que 40% das mulheres e 29% dos homens realizam algum tipo de modificação do padrão alimentar, com o intuito da perda ponderal (MARANGONI; MANIGLIA, 2017).

Diante disso, têm surgido várias propostas de dietas e alimentos que alegam realizar a perda de peso, mas que na verdade não cumprem com o esperado, tais como as dietas da moda que prometem resultados rápidos e atraentes, entretanto carecem de fundamento científico, podendo prejudicar a saúde (BRAGA *et al.*, 2019).

Tendo em vista que uma alimentação desregulada pode trazer impactos negativos à saúde do indivíduo, vale ressaltar a importância de um profissional adequadamente qualificado para prescrição e acompanhamento das dietas. Nesse contexto, o presente trabalho baseia-se em uma revisão da literatura que tem como objetivo discorrer sobre as dietas da moda, avaliando suas características nutricionais, seus riscos e as nuances que norteiam seu uso.



Especificamente, busca-se identificar as principais dietas da moda frente à evolução do estado nutricional; discorrer sobre as características nutricionais das dietas da moda mais divulgadas e as implicações a saúde dos seguidores; e destacar a importância da Educação Alimentar e Nutricional (EAN) para desmitificar e desestimular a adesão à essas dietas.

## **2. REFERENCIAL TEÓRICO**

### **2.1. Alimentação, Sobrepeso e Obesidade**

Além de refletir a satisfação de uma necessidade fisiológica, a alimentação também reflete a diversidade cultural. Além disso, a alimentação permite modelar a identidade de cada povo, de acordo com suas técnicas de produção, religiosidade e, estruturas sociais, das representações dietéticas e das receitas que delas surgem. Sempre existiu uma relação entre as maneiras de se alimentar e os aspectos culturais, desde a conquista do fogo até a chegada do Fast-Food (GABE; JAIME, 2019; BRASIL, 2014).

Um modelo de alimentação equilibrada deve seguir princípios básicos para que não provoque deficiências nutricionais e, dessa forma, danos à saúde. Considerando a textura, aparência e palatabilidade de uma refeição, são observados quatro leis ou princípios que regem uma alimentação adequada, a saber: Lei da quantidade, qualidade, harmonia e adequação. Portanto, para que uma alimentação seja considerada saudável, ela deve atender aos quatro preceitos básicos da nutrição (KUK *et al.*, 2018).

A lei da quantidade equivale ao total de nutrientes e calorias consumidos pelo indivíduo. Nesse contexto, cada indivíduo necessita de quantidades específicas e personalizadas de micronutrientes e macronutrientes, de modo a manter suas funções orgânicas e atividades diárias. O sexo, a idade, o estado fisiológico e a atividade física são fatores que devem ser considerados para definir a quantidade. Portanto, a falta ou o excesso desses nutrientes podem ser prejudiciais ao organismo, sendo necessária muita atenção às quantidades individuais (MAGGINI *et al.*, 2018).

Lei da qualidade: refere-se aos nutrientes necessários ao indivíduo. Os nutrientes são essenciais para formação, crescimento e a manutenção de um corpo saudável ao longo da vida, como também para uma possível recuperação quando necessário. Sendo assim, as refeições devem ser variadas, oferecendo todos os

grupos de nutrientes para o bom funcionamento do corpo (MARANGONI; MANIGLIA, 2017).

Lei da harmonia: corresponde à distribuição e proporcionalidade entre os nutrientes. É necessário que haja um equilíbrio na composição da alimentação, evitando os excessos ou deficiências de nutrientes (MARANGONI; MANIGLIA, 2017).

Lei da adequação: relata que a alimentação deve se adequar às necessidades de cada indivíduo, de acordo com a necessidade nutricional em dado momento, como exemplo: para uma criança deverá atender seu desenvolvimento, para um enfermo deverá atender a recuperação do seu estado (FARIA *et al.*, 2021).

Devido ao aumento significativo na prevalência e aos riscos inerentes, sobrepeso e obesidade destacam-se como fatores que preocupam a comunidade internacional. A obesidade é uma doença crônica e multifatorial, caracterizada por ingestão energética acima do gasto, por um período prolongado, e tem sido descrita como desordem fisiológica que pode gerar complicações clínicas, psicológicas e sociais (DIAS *et al.*, 2017).

Indivíduos obesos, em suas rotinas alimentares, optam por alimentos com alto teor de gordura e açúcar, por serem mais saborosos, porém, são mais calóricos. Com isso, muitos desses atores preferem dietas que tem como objetivo a perda de peso rápida, que geralmente são divulgadas na mídia (BRAGA, 2019).

## **2.2. A Influência da Mídia**

A preocupação e procura pelo corpo dentro do padrão estético imposto pela sociedade aumenta, fazendo com que as pessoas procurem várias formas de dietas para alcançar o "corpo perfeito". Porém, muitas vezes não utilizam uma alimentação verdadeiramente saudável, não considerando os aspectos relacionados à saúde dos indivíduos. Muitas dessas pessoas optam pelas dietas da moda, que prometem benefícios em curto prazo (ANDRADE *et al.*, 2021).

Os meios de comunicação influenciam de forma substancial o consumo de alimentos pelos indivíduos, por meio da divulgação de dietas midiáticas que muitas vezes apresentam valores nutricionais inadequados que podem ser danosos à saúde do indivíduo (FREIRE; ARAÚJO, 2017).

A televisão, os sites, os blogs e as mídias impressas, principalmente as que estão voltadas ao público feminino, idealizam e vendem um determinado tipo de

imagem, em especial aquelas voltadas ao público feminino (MARANGONI; MANIGLIA, 2017).

Diante disso, a multifuncionalidade dos meios de comunicação acaba gerando perspectivas nos indivíduos, criando cobrança e busca pela adequação aos padrões de beleza impostos. Isso inicia uma intensa busca pelo corpo ideal do momento, sem atender às recomendações nutricionais do público (MATIAS, 2014).

A mídia vem apresentando um papel importante na motivação à perda de peso, pois influencia o desejo de um corpo magro. Os mais atingidos são o público feminino e os indivíduos com excesso de peso, pois apresentam maior histórico de tentativas buscando a perda de peso determinado tipo de imagem, em especial aquelas voltadas ao público feminino (ANDRADE *et al.*, 2021).

Como evidenciado, a maioria das dietas veiculadas pela mídia prometem uma rápida perda de peso, no entanto, são observadas inadequações de nutrientes, bem como as necessidades nutricionais do indivíduo não são supridas. Portanto, é inapropriado adotar esse tipo de dieta, uma vez que geralmente há comprometimento do estado nutricional e da qualidade de vida (SILVA *et al.*, 2020).

Tendo em vista que a relação entre dieta e valor nutricional depende da quantidade, qualidade e biodisponibilidade dos nutrientes presentes nos alimentos, deve-se prezar pela harmonia entre os nutrientes para a obtenção de uma alimentação equilibrada que busquem o adequado estado nutricional, bem como a promoção da saúde. Portanto, deve-se buscar a orientação de um profissional nutricionista em detrimento das dietas veiculadas pela mídia, visto que cada indivíduo apresenta necessidades nutricionais específicas (SILVA *et al.*, 2020).

### **2.3. Dietas da Moda: Características e Deficiências Nutricionais**

Uma extensa oferta de dietas milagrosas, que prometem rápida perda de peso, tem surgido nos últimos anos. Essas dietas da moda podem ser definidas como não usual padrão de comportamento alimentar, entusiasmadamente adotado por seus seguidores. Quando se trata do cenário brasileiro, cerca de 40% das mulheres e 29% dos homens realizam alguma modalidade de mudança do padrão alimentar, visando à perda de peso (FARIA *et al.*, 2021).

Especialmente entre mulheres, a notabilidade dessas dietas, geralmente é reflexo da promessa de emagrecimento rápido e de um descontentamento com a própria imagem. Embora sejam significativamente famosas fama, evidencia-se que as

dietas da moda não são adequadas e efetivas para a perda de peso. Nesse sentido, alguns estudos apontam para os malefícios dessas dietas. Dietas restritivas estão relacionadas com distúrbios emocionais e cognitivos, além do aumento propiciarem o surgimento de transtornos alimentares (SOIHET; SILVA, 2019).

O sucesso da perda de peso depende basicamente de três fatores: plano alimentar individualizado, prática de atividade física regular e modificação comportamental. No entanto, observa-se que mesmo na ausência de atividade física e independentemente da composição de macronutrientes ou modificação comportamental, diversas dietas da moda restritivas em calorias promovem rápida perda de peso (LIMA *et al.*, 2015).

Essa perda de peso se deve pela oferta calórica abaixo do necessário para o organismo, promovendo mobilização e utilização de gordura corporal como fonte de energia, além de redução de massa magra e água. No entanto é comum observar nessas dietas maior perda de massa muscular e de água do que gordura, modificando negativamente a composição corporal. A massa muscular promove um gasto de energia diário e é metabolicamente ativa, assim sua perda torna algumas dietas da moda inadequadas (FARIA *et al.*, 2021).

Estudos apontam que indivíduos que conseguem perder peso sem acompanhamento nutricional e sem atividade física, apenas por meio do uso de dietas da moda, não mantêm o peso por mais de 90 dias. Além disso, há uma tendência de recuperar o aumentar o peso inicial (MARANGONI; MANIGLIA, 2017).

Existem diversas dietas da moda. Geralmente elas apresentaram restrição ao carboidrato, deficiências nutricionais em vitaminas e minerais, excesso no consumo de proteínas e gorduras e restrição calórica. Algumas das principais dietas da moda são: Dieta Dukan, Dieta Ravenna, Dieta Paleolítica, Dieta da proteína, Dieta da sopa e Dieta da lua, Dieta da USP e Dieta do Limão. Essas dietas muitas vezes prometem reduzir peso em poucos dias (FARIAS *et al.*, 2014). A tabela 1 apresenta as características das dietas mencionadas.

**Tabela 1** – Características das principais dietas da moda

Dieta	Características
Dieta Dukan	Trata-se de uma dieta com restrição de carboidratos, frutas oleaginosas e leguminosas. A dieta é hipocalórica, cetogênica

com consumo de lipídios e proteínas liberado, a exemplo de carne vermelha, ovo e manteiga.

Dieta Ravenna	Nessa dieta, os refinados são excluídos. Dividida em fases e apresenta muito baixo consumo de calorias e seguida em 4 refeições.
Dieta Paleolítica	Defende o consumo restritivo de derivados do leite e de grãos, nada de açúcar refinado com exceção do mel, além de evitar os processados. é predominantemente carnívora.
Dieta da sopa	Dieta líquida que recomenda baixa ingestão de macronutrientes, levando à formação de corpos cetônicos, hipovitaminose, anemia, osteoporose e deficiência de minerais.
Dieta da lua	Promete perda mensal de 4kg. Pressupõe a influência do ciclo lunar nos líquidos corporais, exigindo a adequação do regime alimentar para cada mudança de fase. Deve-se consumir de forma exclusiva sucos, líquidos e sopas por 24 horas em 4 dias por mês.
Dieta da USP	É dividida em 7 dias, com cardápio pré-definido com três refeições. É hipocalórica e abusa de ovo no almoço e limão no café da manhã. Pode comprometer os rins, é carente de nutrientes e gorduras boas.
Dieta do limão	Baseia-se no uso de água com limão em jejum. Apesar do limão trazer alguns benefícios, a dieta é hipocalórica e há ausência de diversos nutrientes.

---

Fonte: Peres et al., 2018; Passos et al., 2020; Farias et al., 2014

Outro achado importante relacionado às dietas da moda é a inadequação na oferta de nutrientes. Na ausência de acompanhamento nutricional adequado, a adesão a essas dietas pode gerar deficiências nutricionais importantes. Estudo realizado por Carvalho *et al.* (2014) apontou quantidade insuficientes de ferro em algumas dietas da moda. A ingestão de ferro é essencial para mulheres em idade reprodutiva, que representa geralmente grande parcela do público que geralmente adere a esse tipo de dieta. Outros estudos apontam que as dietas da moda, em sua

grande maioria, podem apresentar quantidades insuficientes de cálcio, zinco vitaminas C e B1 (SOUZA, 2015).

Além de deficiência nutricional relacionado aos micronutrientes, as dietas da moda não apresentam adequação no aporte de macronutrientes e valor energético total abaixo do recomendado (FREIRE; ARAÚJO, 2017).

#### **2.4. Dietas da Moda e os Transtornos Alimentares**

O comportamento alimentar transcende o simples ato de comer, pois engloba estímulos internos e externos, fatores psicológicos, orgânicos e sociais. Além disso, o comportamento alimentar leva em consideração motivações ocultas que estão relacionadas às carências psicológicas e às emoções, que não dependem apenas da fome e das necessidades fisiológicas básicas (SOIHET; SILVA, 2019).

De acordo com a Sociedade Brasileira de Neuropsiquiatria (SBNp, 2019), os transtornos alimentares caracterizam-se por perturbações comportamentais relacionadas aos hábitos alimentares. Geralmente, estão relacionados com uma preocupação excessiva com a alimentação, peso e imagem corporal, gerando comportamentos como o uso de laxantes e diuréticos, ingestão reduzida de alimentos ou a provocação de vômitos após o consumo de alimentos.

Entre os tipos de transtornos alimentares, destacam-se: bulimia nervosa, anorexia nervosa e transtornos alimentares não especificados, como o transtorno do comer compulsivo. Bulimia e anorexia cometem principalmente a população jovem feminina. As principais complicações clínicas geradas pelos transtornos alimentares são alterações endócrinas, hipoglicemia, hipercolesterolemia, hipotensão, queda da densidade mineral óssea, alterações pulmonares, arritmia cardíaca relacionada às perdas hidroeletrólíticas, insuficiência renal e, nos casos mais graves, possível suicídio (FARIA, *et al.*, 2021).

Quando se trata de bulimia e anorexia nervosas, deve-se considerar que são transtornos alimentares que envolvem a preocupação excessiva com a autoimagem e com o peso, levando os pacientes a adotarem dietas extremamente restritivas ou a utilizarem métodos inapropriados, de modo a alcançarem o corpo idealizado (CRAIG *et al.*, 2019).

Em busca do corpo perfeito, os indivíduos adotam restrição alimentar severa. Para isso, aderem a dietas que são fatores que aumentam o risco de desenvolvimento de transtornos alimentares, em até 18 vezes. Dietas com características restritivas

podem gerar desequilíbrios hormonais que interferem no balanço energético, promovendo desordens como ansiedade, obsessão por alimentos, nervosismo, menor saciedade, aumento da fome, depressão, angústia e descontrole na ingestão alimentar (ANDRADE *et al.*, 2021).

O hábito de fazer dietas restritivas e frequentemente estar em restrição alimentar, por si só, já é uma das características dos transtornos alimentares. Nesse contexto, práticas consideradas não saudáveis para o controle do peso caracterizam um transtorno, entre as quais destacam-se: pular refeições, jejum sem recomendação profissional, substituir refeições por shakes, comer em pequenas quantidades, ingerir medicamentos que visam o emagrecimento e suplementos. Ou seja, essas práticas caracterizam-se como comportamentos de risco para os transtornos alimentares (LEAL *et al.*, 2013).

O padrão de beleza que a sociedade impõe, muitas vezes faz com que o indivíduo se sinta desconfortável e seja influenciado por dietas que prometem adequá-lo aos padrões. A dieta, geralmente apresentada como solução, transmite a ideia de que por meio dela será possível se incluir nos padrões. No entanto, vale ressaltar que a prática dessas dietas não deve ser banalizada e seguida indiscriminadamente, sem uma adequada orientação profissional (FARIA, *et al.*, 2021).

### **3. DELINEAMENTO METODOLÓGICO**

#### **3.1 Tipo e período do estudo**

O presente estudo baseia-se em uma revisão integrativa da literatura realizada entre os meses de fevereiro e novembro de 2021. Trata-se de um estudo descritivo, de caráter qualitativo.

#### **3.2 Pergunta norteadora**

O presente trabalho foi orientado pela seguinte pergunta norteadora: “Quais as características nutricionais e os riscos inerentes às dietas da moda?”

#### **3.3 Coleta de dados**

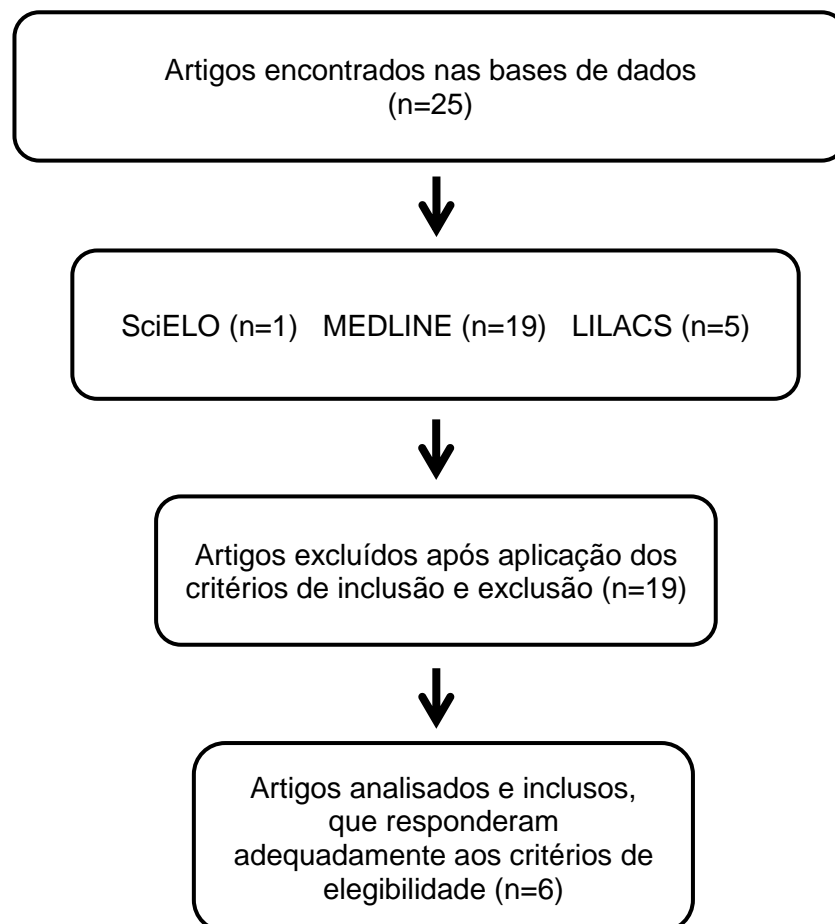
Foram utilizadas as bases de dados Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE), Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da

Saúde (LILACS) e Scientific Electronic Library Online (SCIELO). Como descritores, foram utilizados: “mídia”, “dieta” e “dieta da moda”.

### 3.4 Critérios de inclusão e exclusão

Como critérios de inclusão foram utilizados: artigos disponíveis na íntegra; publicados em português e inglês; e textos publicados entre 2001 e 2021. O período de 10 anos foi escolhido como lapso temporal devido à escassez de estudos disponíveis nas bases de dados supramencionadas. Os textos foram selecionados após uma ampla e criteriosa leitura. Foram excluídos os artigos que não corresponderam a questão norteadora do estudo e da pesquisa, bem como os textos em duplicata nas bases de dados. O processo de seleção dos artigos está demonstrado na Figura 1.

**Figura 1.** Fluxograma da estratégia utilizada para seleção dos artigos.



Fonte: Autoria própria (2021).



### 3.5 Processamento e análise dos dados

A análise dos resultados foi representada em tabelas, com base no número final dos artigos selecionados. Posteriormente realizou-se a discussão dos resultados obtidos

## 4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O quadro 1 dispõe dos artigos selecionados para o estudo, nela contém as principais informações dos trabalhos, como respectivamente o nome e ano de publicação, título do trabalho, objetivo do trabalho e resultados e considerações do trabalho.

**Quadro 1.** Características dos estudos em ordem decrescente de ano de publicação.

<b>Autor/Ano de publicação</b>	<b>Título</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Resultados/ Considerações</b>
Faria et al., 2021	Impactos e consequências das dietas da moda e da suplementação no comportamento alimentar	Discutir os impactos e consequências das dietas restritivas e suplementos que são utilizados sem a prescrição de um profissional habilitado	É primordial a adequada orientação de um profissional nutricionista quanto ao plano alimentar de um paciente, pois isso minimiza prejuízos à saúde ocasionados por restrições alimentares, pois as especificidades de cada ponderam na escolha do plano alimentar.
Braga et al., 2019	Nutritional composition of fad diets published on websites and blogs.	Analisar quantitativamente dietas disponíveis em blogs e sites.	Foi constatado que a maioria dos cardápios teve quantidades de macro e micronutrientes abaixo do determinado pela Organização Mundial da Saúde, bem como das recomendações da Dietary Reference Intake para adultos com idade entre 19 e 50 anos.

			Diante desses achados, evidencia-se que seguir essas dietas durante longo prazo pode ser um fator de risco para o desenvolvimento de diversas doenças carenciais danosas à saúde dos indivíduos.
Rique, 2018	A teia da magreza e da juventude: os discursos sobre alimentação na revista Veja	Analisar os sentidos dos conceitos nutricionais disseminados na mídia impressa, através da revista Veja, na primeira década do século XXI.	Diante de 55 matérias da revista Veja, cujos temas se relacionavam à alimentação, foi introduzido o termo “Nutricionismo”, que se caracteriza por uma abordagem reducionista em relação ao corpo e à alimentação. Assim, métricas e quantificações são, buscando e desalinhamento entre nutrientes e saúde, transformando a nutrição em uma ciência matemática e puramente biológica, na qual comer significa ingerir calorias e nutrientes. No entanto a ideologia do Nutricionismo distorce este processo íntimo e social entre a comida e o processo de comer. Este último, deveria ser mediado por experiências e, não, por números ou nutrientes.
Freire; Araújo, 2017	Composição nutricional de dietas de detoxificação divulgadas em revistas e em	Analisar a composição nutricional de dietas de detoxificação divulgadas em mídia	Cerca de 61,5% das dietas apresentaram quantidade adequada de proteínas, apenas 23% tinham

	mídia digital não científicas	digital não científica.	quantidade suficiente de carboidratos e 38,4 % apresentavam quantidades adequadas de lipídeos. Apenas 15,3% dos cardápios apresentavam valores adequados de fibras; todos os cardápios estavam inadequado quanto ao ferro e ao cálcio. Isso revela inadequações na distribuição de macronutrientes e micronutrientes, podendo comprometer o estado nutricional dos seguidores.
Carvalho; Faicari, 2014	Análise nutricional das dietas de emagrecimento veiculadas por revistas de circulação nacional	Analisar, quantitativamente e qualitativamente, dietas de revistas de circulação nacional, e comparar com recomendações de macronutrientes e micronutrientes e porcionamento conforme grupo alimenta.	Com relação ao carboidrato 14 cardápios apresentaram inadequação, todos os cardápios estavam inadequados em relação às proteínas, os lipídeos demonstraram 7 cardápios inadequados, os micronutrientes cálcio, fosfato e ferro apresentaram inadequação em todos os cardápios. Todos os cardápios apresentaram inadequação com relação a alguma variável.
Field et al., 2001	Peer, parent, and media influences on the development of weight concerns and frequent dieting among preadolescent	Avaliar a influência de colegas, pais e da mídia no desenvolvimento de preocupações com o peso e dietas frequentes.	Os resultados sugerem que os pais e a mídia influenciam o desenvolvimento de preocupações com o peso e práticas de controle de peso entre pré-adolescentes e

	and adolescent girls and boys		adolescentes. No entanto, existem diferenças de gênero na importância relativa dessas influências.
--	-------------------------------	--	--

**Fonte:** autoria própria (2021).

Como listados no Quadro 1, obedeceram aos critérios de elegibilidade 6 estudos, que apontam as consequências das dietas da moda, bem como fatores que levam o indivíduo a seguir suas recomendações.

Os estudos apontam que as dietas da moda geralmente não se adequam às recomendações relacionadas às quantidades de macro e micronutrientes (FREIRE; ARAÚJO, 2017; BRAGA et al., 2019; CARVALHO; FAICARI, 2014). A respeito dessa perspectiva, deficiências diárias de macro e micronutrientes oferecem riscos à saúde dos indivíduos que aderem a essas dietas. Elas podem causar efeitos como fome a toda hora e inadequado comportamento alimentar, que predispõem os pacientes ao risco para o desenvolvimento de transtornos alimentares (ALVARENGA, 2016).

Apesar do fato de que as dietas da moda podem parecer uma forma simples de perder peso, alguns estudos apontam que tais dietas a longo prazo são insustentáveis, ou seja, os seus seguidores não conseguem manter o peso por muito tempo, muito menos seguir a dieta por muito tempo (RIQUE, 2018).

Uma das características marcantes das dietas da moda é a rápida perda de peso, geralmente marcada pela grande perda de água e músculo, não de tecido adiposo. A perda rápida de peso pode ainda levar a vários riscos à saúde, como constipação, baixo consumo de nutrientes e energia e cansaço, todos causados pelo reduzido consumo de calorias, sem obedecer às necessidades dos pacientes (KHAWANDANAH, J.; TEWFIK, 2017).

Outro aspecto importante a ser observado é referente aos fatores que geram a procura pelas dietas da moda. Os estudos apontam que entre esses fatores, destacam-se: o estigma do corpo ideal; a influência da mídia; influências de familiares e amigos; disfunções com a percepção da auto-imagem corporal; e a obesidade (FIELD *et al.*, 2001; RIQUE, 2018; FARIA *et al.*, 2021).

Além desses achados, vale ressaltar algumas consequências das dietas da moda clinicamente observadas: aumento nas cetonas urinárias, propiciando o surgimento de gota; queda de cabelo; constipação ou diarreia; alterações eletrolíticas

que podem gerar alterações cardiovasculares e renais; flacidez; fadiga; ressecamento da pele; alterações no débito cardíaco, frequência cardíaca e pressão arterial; alterações hormonais; efeitos psicológicos; e cálculo biliar (KHAWANDANAH; TEWFIK, 2016; SOIHET; SILVA, 2019).

Como exemplo, pode ser citada a dieta de Dukan, que preconiza o consumo livre de proteínas. A literatura aponta que o elevado consumo de proteína é um fator preocupante em virtude da presença de ácidos graxos saturados, associados ao aumento do colesterol total. Além disso, essa dieta favorece a ocorrência de doenças cardiovasculares, obesidade, câncer do endométrio e de mama (BRAGA et al., 2019).

De acordo com Freire e Araújo (2017), a formação de um estereótipo ideal sofre significativa influência direta de mídias digitais e impressas. São publicações que fazem apologia ao emagrecimento e a conquista de um corpo que se adequa às exigências da sociedade e à moda. Dessa forma, os indivíduos se sentem obrigados a seguir os padrões de beleza impostos a elas.

Tal como discutido, as dietas da mídia apresentaram deficiências nutricionais que podem levar ao desenvolvimento de doenças crônicas. Além disso, elas são geralmente desenvolvidas por profissionais que não possuem em suas atribuições a prescrição dietética, de acordo com o apresentado pelo código de ética do nutricionista na Lei 8234/91, na qual é citado o direito exclusivo do nutricionista para supervisionar, planejar, coordenar e avaliar estudos dietéticos (SILVA et al., 2020). Portanto, essas dietas não levam em consideração a saúde, nem as necessidades individuais.

Diante desse contexto, pode-se mencionar a importância de abordar a temática relacionada aos efeitos causados pelas dietas da moda, que geralmente apresentam características restritivas. Sendo assim, por meio de orientação profissional especializada, principalmente através do nutricionista, é possível realizar uma prescrição individualizada, que leva em consideração taxa metabólica basal e demais características do indivíduo.

É por meio de orientação nutricional especializada que será possível obter uma educação nutricional adequada, mitigando a adesão às dietas da moda, tão divulgadas pelas mídias digitais e televisivas, com redução de peso e sem comprometer a saúde.

#### **4 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O estudo buscou avaliar diversos aspectos relacionados às dietas da moda. Observou-se que essas dietas apresentam características restritivas, com baixo índice de calorias e que apresentam inadequação relacionadas às quantidades de micro e macronutrientes.

As dietas oferecem riscos ao estado nutricional, podendo gerar consequências como efeitos cardiovasculares, flacidez, queda de cabelo e outros, em virtude dos déficits nutricionais.

Ressalta-se a importância do acompanhamento individual realizado por um profissional qualificado, uma vez que apenas dessa forma é possível fazer a reeducação alimentar, promovendo perda de peso que, ao contrário das dietas da moda, é para vida toda.

#### **REFERÊNCIAS**

ALVARENGA, M. *et al.* **Nutrição comportamental**. Editora Manole, 2016.

- ANDRADE, C. *et al.* Dietas restritivas e o risco para o desenvolvimento de compulsão alimentar em adolescentes. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 5, 2021.
- BRAGA, D. C. A.; COLETRO, H. N.; FREITAS, M. T. Composição nutricional de dietas da moda publicadas em sites e blogs. **Revista de Nutrição**, v. 32, 2019.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a População Brasileira**. Brasília: DF, 152 f., 2014.
- CARVALHO, T. B.; FAICARI, L. M. Análise nutricional das dietas de emagrecimento veiculadas por revistas de circulação nacional. **Rev Bras de Obesidade**, v. 8, n. 43, p. 04-15, 2014.
- CRAIG, M.; WAINE, J.; WILSON, S.; WALLER, G. Optimizing treatment outcomes in adolescents with eating disorders: The potential role of cognitive behavioral therapy. **Int J Eat Disord**, v. 52, n. 2, p. 538-542, 2019.
- DIAS, P. C.; HERIQUES, P.; ANJOS, L. A.; BURLANDY, L. Obesidade e políticas públicas: concepções e estratégias adotadas pelo governo brasileiro. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 33, n. 7, 2017.
- FARIA, A. L.; ALMEIDA, S. G.; RAMOS, T. M. Impactos e consequências das dietas da moda e da suplementação no comportamento alimentar. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 10, 2021.
- FARIAS, S. J. S. S. *et al.* Análise da composição nutricional de dietas da moda divulgadas por revistas não científicas. **Nutrire Rev. Soc. Bras. Aliment. Nutr**, v. 39, n. 2, p. 196-202, 2014.
- FIELD, A. E. *et al.* Peer, parent, and media influences on the development of weight concerns and frequent dieting among preadolescent and adolescent girls and boys. **Pediatrics**, v. 107, n. 1, p. 54-60, 2001.
- FREIRE, A. C. S. A.; ARAÚJO, L. B. Composição nutricional de dietas de detoxificação divulgadas em revistas e em mídia digital não científicas. **RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 11, n. 65, 536-543, 2017.
- GABE, K. T.; JAIME, P. C. Development and testing of a scale to evaluate diet according to the recommendations of the Dietary Guidelines for the Brazilian Population. **Public Health Nutrition**, v. 22, n. 5, p. 785–96, 2019.
- KHAWANDANAH, J.; TEWFIK, I. Fad Diets: Lifestyle Promises and Health Challenges, **Journal of Food Research**, v. 5, n. 6, 2016.
- KUK, J. L. *et al.* Individuals with obesity but no other metabolic risk factors are not at significantly elevated all-cause mortality risk in men and women. **Clinical Obesity**, v. 8, n. 5, p. 305-312, 2018.

LEAL, G. *et al.* O que é comportamento de risco para transtornos alimentares em adolescentes? **J. bras. psiquiatr**, v. 62, n. 1, p. 62-75, 2013.

LIMA, A. V. *et al.* Teor calórico e de macronutrientes de dietas veiculadas em revistas femininas não científicas impressas. **Revista. Interdisciplinar**, v. 8, n. 4, p. 136-143, 2015.

MAGGINI, S; PIERRE, A; CALDER, P.C. Immune function and micronutrient requirements change over the life course. **Nutrients**, v. 10, n. 10, p. 1531, 2018.

MARANGONI, J. S.; MANIGLIA, F. P. Análise da composição nutricional de dietas da moda publicadas em revistas femininas. **Revista da Associação Brasileira de Nutrição**, v. 8, n. 1, p. 31-36, 2017.

MATIAS, M. O. **Dietas da moda: os riscos nutricionais que podem comprometer a homeostase**. 2014. 96 f. TCC (Graduação) - Curso de Nutrição, Faculdade Católica Salesiana do Espírito Santo, Vitória, 2014.

MARANGONI, J. S.; MANIGLIA, F. P. Análise da composição nutricional de dietas da moda publicadas em revistas femininas. **Rasbran - Revista da Associação Brasileira de Nutrição**, São Paulo, n. 1, p. 31-36, jun. 2017.

PAIM, M. B.; KOVALESKI, D. F. Análise das diretrizes brasileiras de obesidade: patologização do corpo gordo, abordagem focada na perda de peso e gordofobia. **Saude soc.**, v. 29, n. 1, 2020.

PASSOS, J. A.; SILVA, P. R.; SANTOS, L. A. Ciclos de atenção a dietas da moda e tendências de busca na internet pelo Google trends. **Ciênc. saúde coletiva**, v. 25, n. 7, 2020.

PERES, E. A. *et al.* Dieta da proteína: riscos e benefícios do Dukan e a proposta de uma forma farmacêutica diferenciada a base de proteína. **Cadernos Camilliani**, v. 15 n. 3-4, p. 542-562, 2018.

RIQUE, A. B. R. **A teia da magreza e da juventude: os discursos sobre alimentação na revista Veja**. 2018. 215 f. Dissertação (Mestrado em Saúde coletiva), pela Univerdiade do Estado do Rio de Janeiro. RJ, 2018.

SBNp – Sociedade Brasileira de Neuropsicologia. **Boletim SBNp**, v. 2, n. 10, p. 1-30, 2019.

SILVA, B. L. *et al.* A influência da mídia sobre o comportamento alimentar: fazendo refletir a adoção de dietas restritivas. **Brazilian Journal of Development**, Curitiba, v.6, n.10, p. 76028-76036, 2020.

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

SOUZA, M. G. Adequação nutricional de dietas para perda de peso em revistas não científicas brasileiras. **Demetra**, v. 10, n. 4, p. 947-961, 2015.



