

**CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA
NÚCLEO DE NUTRIÇÃO**

BEATRIZ PEREIRA DE MOURA

**A INFLUÊNCIA DAS DIETAS DA MODA SOBRE
OS TRANSTORNOS ALIMENTARES**

RECIFE/2022

**CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA
NÚCLEO DE NUTRIÇÃO**

BEATRIZ PEREIRA DE MOURA

**A INFLUÊNCIA DAS DIETAS DA MODA SOBRE
OS TRANSTORNOS ALIMENTARES**

Trabalho de conclusão de curso apresentado como requisito parcial, para conclusão do curso de Bacharelado em Nutrição do Centro Universitário Brasileiro, sob a orientação do professor, Helen Maria Lima da Silva, Mestra em Ciência e Tecnologia de Alimentos.

RECIFE /2022

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

M929i Moura, Beatriz Pereira de
A influência das dietas da moda sobre os transtornos alimentares. /
Beatriz Pereira de Moura - Recife: O Autor, 2022.
24 p.

Orientador(a): Ma. Helen Maria Lima da Silva.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Centro Universitário
Brasileiro – UNIBRA. Bacharelado em Nutrição, 2022.

Inclui Referências.

1. Mídias sociais. 2. Alimentação. 3. Corpo ideal. I. Centro
Universitário Brasileiro - UNIBRA. II. Título.

CDU: 612.39

RESUMO

São costumeiros os impactos causados pelas redes sociais no modo de vida da população, onde os hábitos cotidianos tendem a modificar por conta de novos padrões alimentares adquiridos. Esta pesquisa bibliográfica tem como objetivo analisar a influência das redes sociais, na adesão das dietas da moda, onde a sua prática pode acarretar transtornos alimentares, danosos decorrente da vontade de obter um padrão de beleza imposto pela mídia e sociedade. A pesquisa foi realizada através da análise de artigos e revistas científicos publicados, em português e inglês, nos bancos de dados Scientific Electronic Library Online (SCIELO) e PubMed relacionados ao tema Dietas da Moda e Transtornos Alimentares. A orientação individualizada é de suma importância para evitar a adesão de dietas propostas pela mídia, onde a sua prática pode acarretar prejuízos a saúde do indivíduo, podendo evoluir para um transtorno alimentar.

Palavras-chaves: Mídias Sociais; Alimentação; Corpo Ideal; Dietas Restritivas;

ABSTRACT

The impacts caused by social networks on the population's way of life are common, where daily habits tend to change due to new acquired dietary patterns. This bibliographic research aims to analyze the influence of social networks on the adherence to fad diets, where their practice can lead to eating disorders, harmful resulting from the desire to obtain a standard of beauty imposed by the media and society. The research was carried out through the analysis of scientific articles and scientific journals published, in Portuguese and English, in the Scientific Electronic Library Online (SCIELO) and PubMed databases related to the topic Fad Diets and Eating Disorders. Individualized guidance is of paramount importance to avoid adherence to diets proposed by the media, where its practice can cause damage to the health of the individual, and may evolve into na,eating,disorder.

Keywords: Social Media; Food; Ideal body; Restrictive Diet

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	06
2. REFERENCIAL TEÓRICO	08
2.1 DIETAS DA MODA.....	08
2.2 TRANSTORNOS ALIMENTARES.....	09
2.2.1 ANOREXIA NERVOSA.....	10
2.2.2 BULIMIA NERVOSA.....	11
2.2.3 ORTOREXIA NERVOSA.....	12
2.2.4 VIGOREXIA NERVOSA.....	13
3. MÉTODOS.....	15
4. RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	16
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	21
REFERÊNCIAS.....	22

1 INTRODUÇÃO

Ao longo dos anos, o conceito de beleza sofreu inúmeras modificações baseadas nas determinações socioculturais de cada época. Os métodos para modificar o corpo, como a busca desenfreada pela hipertrofia muscular, são consequências de um pensamento no qual o corpo precisa atender às expectativas da sociedade, devendo assim, ser moldado de acordo com os padrões impostos para que não pareça fraco e indisciplinado (STEIN et al., 2018).

A tendência da indústria em moldar os corpos, especialmente os das mulheres, iniciou-se no século XIX, onde as mulheres utilizavam espartilhos apertados cuja finalidade era modificar a estrutura óssea. A partir daí, os modismos alimentares começaram a ganhar mais potência e instalar-se por todo o mundo, iniciando-se a comercialização de produtos “antigordura”, com imagens de corpos magros e esbeltos em suas embalagens (RIBEIRO et al., 2020).

Sendo assim, conseqüentemente, as pessoas estão realizando comparações e auto avaliações corporais cada vez mais severas, causando sentimentos de insatisfação e incentivando a busca pelo corpo perfeito, podendo ocasionar transtornos alimentares e psíquicos (DORNELAS et al., 2018).

Neste sentido, os transtornos alimentares e psicológicos mais comuns são a anorexia nervosa, bulimia nervosa , ortorexia nervosa e vigorexia onde vêm tornando-se cada vez mais frequente, como consequência de hábitos extremamente severos pela busca de um corpo na qual uma parte da sociedade determina como perfeito (OLIVEIRA et al., 2020).

A adesão de Dietas Restritivas possuem diversos efeitos negativos de ordem psicológica, metabólica e também de risco para o desenvolvimento de transtornos alimentares. Os indivíduos praticantes de dietas são propensos a comer descontroladamente, quando estão muito tempo restritos a certos alimentos, conseqüentemente sofrem de problemas emocionais. Estes fatores aumentam a predisposição à restrição alimentar e ao diagnóstico de transtornos alimentares (SOIHET; SILVA et al., 2019).

Existem vários incentivos para a perda de peso, podendo ser destacada

o uso das Dietas da Moda como meio para obter resultados rápidos, porém passageiros. As dietas propostas ocasionam desequilíbrios e desordens no organismo, onde as práticas restritivas de alimentos buscam reverter as insatisfações com o peso (MEIRELES et al., 2018).

Considera-se que o acesso a redes sociais e às revistas de moda, contribuem com a probabilidade em relação à insatisfação corporal, contribuindo também com a alta relação com dificuldades no controle de peso (LIRA et al., 2017).

Tendo em vista os efeitos causados pela adoção de “Dietas da Moda” para a saúde e qualidade de vida das pessoas, esta revisão de literatura tem como objetivo geral analisar, por meio da literatura científica, a relação entre dietas da moda e o desenvolvimento de transtornos alimentares, bem como seus efeitos adversos.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Dietas da Moda

A preocupação com a aparência, perda e controle de peso gera a adesão de dietas veiculadas pelas mídias sociais, blogs e revistas. Estes meios de comunicação estabelecem hábitos e práticas alimentares com base em determinações socioculturais, concebendo uma forma de propagação destas dietas, onde o valor alimentar não condiz com a realidade (MAGALHÃES et al., 2017).

De acordo com o Código de Ética e de Conduta do Nutricionista o dever de adequar práticas profissionais às necessidades dos indivíduos, coletividades e serviços de forma que promova a saúde sem recorrer a algo passageiro, por causa da pressão da mídia. O nutricionista deve ter como objetivo principal a promoção da saúde e a educação alimentar e nutricional, de forma crítica e com respaldo científico ao compartilhar informações sobre alimentação e nutrição nos diversos meios de comunicação e informação (RESOLUÇÃO CFN N°600/25, 2018).

A tentativa de obter resultados imediatos em relação ao emagrecimento para fins estéticos aumenta gradativamente a cada ano. As Dietas da Moda garantem a diminuição do peso e ganho de massa muscular com rapidez e acabam aparentando ser a melhor opção para as pessoas que buscam esse objetivo. Porém, essas dietas são consideradas não saudáveis, pois fornecem um teor baixo de calorias e nutrientes e seu sucesso é limitado a longo prazo (SOIHET& SILVA et al., 2019).

O gênero feminino é o público que sofre mais influência da mídia em relação ao gênero masculino. Onde muitas adolescentes iniciam a prática de Dietas Restritivas, que são encontradas facilmente na internet, na maioria das vezes sem supervisão dos seus responsáveis (DAVILA; CÁS; MELLO et al., 2020).

As Dietas da Moda, geralmente são hipocalóricas, ou seja, possuem calorias reduzidas, estando à abaixo do que é considerado ideal para manutenção das funções do nosso organismo (NOGUEIRA et al., 2016).

Visto isso, a baixa ingestão de carboidratos, por um longo período de tempo, irá acarretar danos ao organismo como: dores de cabeça, diarreia, fraqueza, elevação do LDL (NOFAL et al., 2019).

Com isso, ocasiona uma descompensação de macro e micronutrientes, consistindo em dietas com baixo índice de carboidrato, priorizando a ingestão de proteínas e gorduras. Outro método bem utilizado é o jejum intermitente, que consiste por um período de 6 a 12 horas ao dia sem consumo de alimentos. Esses métodos de redução de gordura acarretam em problemas complexos à saúde pelo fato de alterar o funcionamento metabólico (TADEO et al., 2019).

Por meio da Dieta Low Carb, o organismo é forçado a quebrar o glicogênio retido no fígado e músculos para sustentar o funcionamento dos órgãos, que carecem de glicose. Nessa quebra de glicogênio usado como fonte de energia, são utilizadas gramas de água nesse processo; com isso, a deterioração de glicogênio permanece absolutamente relacionada à perda do volume de água corporal, fazendo com que o indivíduo perca peso (PASSOS et al., 2020). Estima-se que este método permite a diminuição de peso, porém também ocorre o seu ganho, pois não há evidências que a redução do carboidrato gera o emagrecimento (FREIRE et al., 2017).

Portanto, as dietas para perda de peso detêm de uma desarmonia na distribuição dos nutrientes. Estas dietas não levam em consideração as necessidades nutricionais individuais, além de causarem diversos riscos à saúde dos indivíduos que as praticam, especialmente em grupos nutricionalmente vulneráveis, tais como as gestantes, nutrízes, crianças e adolescentes (WILHELM; OLIVEIRA; COUTINHO et al., 2014).

Sendo assim, é importante enfatizar que a adoção de dietas populares pelo público leigo, sem a devida orientação de um nutricionista, impõe riscos e malefícios à saúde do indivíduo, podendo ocasionar até o óbito.

2.2 TRANSTORNOS ALIMENTARES

Os transtornos alimentares são definidos como hábitos alimentares irregulares, onde o paciente é acometido por um medo excessivo em relação à

manutenção do peso corporal. A partir deles podem surgir diversos efeitos colaterais, bem com a preocupação excessiva em relação à comida (CARVALHO&FERRAZ et al.,2019).

De acordo com Kessler e Poll (2017), esses hábitos modificam o comportamento do indivíduo e estão associados a elementos genéticos, psicológicos e socioculturais que estão fortemente ligados ao consumo alimentar irregular, compulsão e obsessão pela comida, dietas restritivas e comportamentos purgativos.

Tendo em vista que, desde a infância é passado para as crianças o corpo ideal, os transtornos alimentares podem se desenvolver desde cedo. Visto isso, a adolescência é a faixa etária com maior prevalência desses tipos de distúrbios (BARBOSA et. al 2019; FERREIRA et al., 2018).

Por essa razão, a adolescência é considerada uma fase crítica para o desenvolvimento desses transtornos, pois é um período de mudanças físicas e hormonais. Ao comparar-se com os padrões impostos, há uma tendência de insatisfação com a autoimagem corporal, que impulsiona a busca por mecanismos para atingir o corpo desejado (COPETTI et al., 2018).

Visto isto, esses transtornos afetam o estado nutricional e o metabolismo do indivíduo, estando consequentemente associados a um elevado índice de morbidades. Os casos podem atingir níveis ainda mais graves em um ciclo vicioso, onde a pessoa pode acabar optando pelo isolamento do convívio social e pela preocupação exagerada com sua alimentação e autoimagem corporal (KESSLER et al., 2017).

2.2.1 ANOREXIA NERVOSA

Anorexia nervosa, segundo o Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-IV 2015), é caracterizada pela restrição de ingestão calórica necessária de acordo com o esperado para o desenvolvimento; medo intenso de ganhar peso ou engordar, mesmo quando o peso já está baixo do ideal; e perturbação na forma como se experiencia o próprio peso e corpo.

A característica principal da anorexia é a rejeição do paciente em preservar seu peso estimado relacionado para a altura e idade. O modo de vida das pessoas portadoras deste transtorno possui correlação com a qualidade de vida destes indivíduos. Onde, indivíduos anoréxicos possuem auto-estima baixa e a procuram a busca pela aceitação do meio em que vivem. Visto isso, o IMC de pessoas com anorexia será abaixo do que é considerado ideal para uma pessoa saudável (OLIVEIRA et al.,2018) .

Anorexia possui uma maior prevalência na população de adolescentes e jovens do sexo feminino. (GOSSEAUME et al., 2019; APA, 2014; MITCHELL; PETERSON, 2020; CASS et al., 2020).O tratamento para este transtorno possui a finalidade de restabelecer o estado nutricional e as condições psicológicas do indivíduo, a vista disso o mais indicado é o tratamento multiprofissional (VAL et al., 2014).

2.2.2 BULIMIA NERVOSA

A Bulimia nervosa é definida como um transtorno alimentar, cujo indivíduo apresenta momentos frequentes de compulsão alimentar, em um intervalo curto de tempo, utilizando métodos compensatórios como vômitos e o uso de laxantes por um longo período de tempo (DOS SANTOS et al., 2017).

Uma consequência causada por este transtorno é a erosão dentária que consiste na desmineralização dentária causada pelos episódios de vômitos. É a característica oral frequente em pacientes portadores deste transtorno (LI et al., 2017).Porém, a bulimia possui uma prevalência de 1,5% para mulheres e 0,5% para homens, uma característica importante é a prevalência o que poderá ser maior em (5.93%), tentativa (6.56%) e múltiplas tentativas (5.64%) (GUERDJIKOVA; MORI; CASUTO; MCELROY, 2019; WADE, 2018).

O seu tratamento abrange uma equipe multidisciplinar, como nutricionista, educador físico, psicólogo, entre outros por ser um caso complexo e grave, onde pode causar prejuízos. Por isso, é de suma importância a orientação de um nutricionista, para propor uma abordagem individualizada (COSTA-VAL et al.,2019).

2.2.3 ORTOREXIA NERVOSA

A Ortorexia Nervosa é caracterizada pela preocupação obsessiva pelo alimento biologicamente puro, onde o indivíduo acaba adotando várias restrições alimentares decorrente a este hábito. Os portadores deste transtorno possuem uma preocupação com a propriedade dos alimentos, onde acabam retirando de sua dieta alimentos que obtenham corantes industriais, aromatizantes, ingredientes transgênicos entre outros (PENAFORTE et al, 2019).

Para Barrada & Roncero (2018), o âmbito familiar tem relação no desenvolvimento da ortorexia nervosa. Porém, alguns estudos relatam que os indivíduos ortoréxicos são responsáveis por ele mesmo, onde o meio familiar não possui influência (OBERLE et al.,2019).

Conseqüentemente, com a restrição de determinados alimentos a perda de peso corporal acontece gradativamente, pois inicialmente é buscada uma qualidade de vida melhor ou emagrecer (RIBEIRO et al.,2019 OLIVEIRA, et al 2019).

As intervenções para a Ortorexia necessitam de uma equipe multidisciplinar incluindo profissionais da psicologia e da nutrição, o acompanhamento com um nutricionista compreende na execução de uma anamnese alimentar e na aplicação do questionário ORTO-15, onde será avaliada a satisfação corporal pelo Body Shape Questionnaire que é um questionário auto aplicativo que avalia a preocupação com a Insatisfação Corporal e apresenta 34 perguntas, onde cada questão apresenta seis possibilidades de resposta: 1) Nunca, 2) Raramente, 3) Às vezes, 4) Frequentemente, 5) Muito Frequentemente e 6) Sempre. Em relação a distorção da Insatisfação Corporal essa foi classificada em leve (70 a 90), moderada (90 a 110) ou intensa (>110).

Onde a solicitação de exames laboratoriais ajuda a determinar algumas carências nutricionais e obter um resultado específico (LUNA et al ., 2016).

2.2.4 VIGOREXIA

Indivíduos vigoréticos exibem como sinais a prática exagerada de atividade física, ficando horas na academia, tentando encontrar um corpo “ideal”. Em relação às práticas físicas, os sujeitos com vigorexia, realizam atividades que envolve força e musculação e não praticam atividade aeróbica, por julgarem perder massa muscular (FERRARI et al., 2019).

O seu principal objetivo é a hipertrofia máxima, buscando o mínimo de gordura corporal. Os processos de análise da imagem corporal e a insatisfação com os resultados leva o indivíduo a exercitar-se pensando apenas no resultado do exercício, levando em conta apenas a sua aparência (WILHELM, et al., 2020).

Além das alterações citadas, os vigoréticos fazem uso de esteróides e suplementos, levando ao aumento do consumo destas substâncias (BRAGANÇA et al., 2016). O fácil acesso dos suplementos alimentares nos comércios, está relacionada ao fato de essas mercadorias não precisarem de prescrição médica para serem adquiridos (FERNANDES & MACHADO et al., 2018).

Os suplementos contém em sua composição minerais, vitaminas e outras substâncias que são formuladas para complementar a necessidade dos indivíduos em caso de um desequilíbrio nutricional cuja finalidade é atender as condições metabólicas e fisiológicas individualizadas (GOMES et al., 2017 & SOUZA, 2017). A grande parte da venda dessas substâncias se dá por conta da influência das mídias e redes sociais (MOLIN et al., 2019).

A ingestão desses produtos é comum por praticantes de atividade física, em virtude dos resultados rápidos, no ganho de massa muscular e perda de peso (CARVALHO et al., 2018).

Visto isso, a vigorexia torna a pessoa propensa ao desenvolvimento de ansiedade e depressão. Podendo estarem presentes insônia, fadiga, estresse, inapetência, assim comprometendo a qualidade de vida do portador (FLORIANO; D'ALMEIDA et al., 2016).

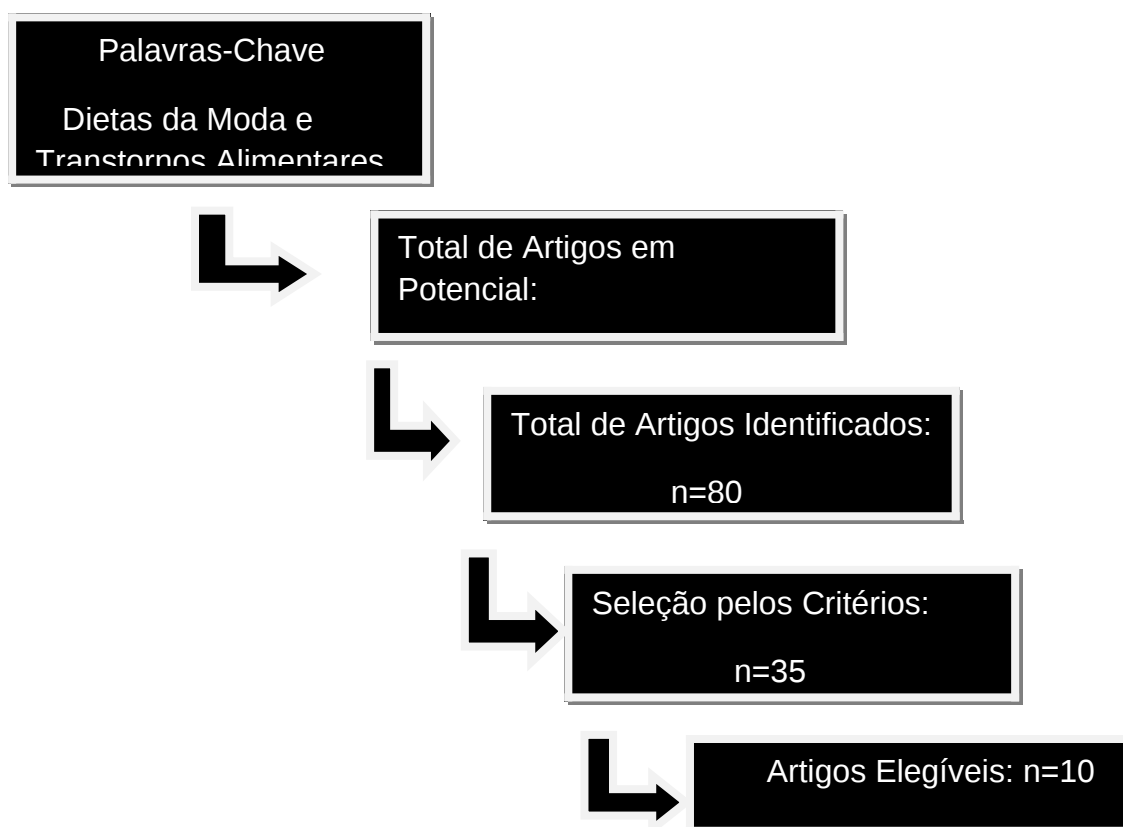
Desta maneira, são considerados como sintomas da vigorexia: intolerância a aparência, perda do controle das horas em que se passa treinando, sintomas de depressão e ansiedade quando o portador é impedido de exercitar-se, preocupação exagerada em relação aos macronutrientes consumidos, utilização de anabolizantes e privação do convívio social em relação a rotina em que se acredita ser ideal (GONZÁLEZ-CARRASCOSA et al., 2015).

3 MÉTODOS

Trata-se de uma revisão bibliográfica narrativa, na qual foi adotado o critério de inclusão; o levantamento e análise de artigos científicos e revistas científicas publicados, em português e inglês, nos bancos de dados Scientific Electronic Library Online (SCIELO) e Google Acadêmico relacionados ao tema Dietas da Moda e Transtornos Alimentares, onde foi aplicado o critério de exclusão; teses, livros e relatório científico. A pesquisa foi realizada entre o mês de Março até Junho de 2022.

Após a seleção dos artigos e sua localização, foram identificadas 120 publicações a serem incluídas nesta revisão. Aplicação dos critérios de inclusão e exclusão é composta por 80 publicações, onde foram analisados os resumos de 35 registros, para verificar se atenderiam os critérios de elegibilidade e se responderiam à pergunta que norteia esta revisão, assim excluiu-se 23 registros e somente 10 foram analisados para confirmar a síntese e análise dos dados conforme o fluxograma a seguir.

Fluxograma



4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O Quadro1 apresenta os artigos10 selecionados, onde são divididos de acordo com a data de publicação, autor e título.

Quadro 1: Apresentação dos artigos selecionados.

Autor e Ano	Titulo	Objetivo do estudo	Principais Resultados Obtidos
2017/SANTOS., FERNANDA D. G.s et al.	Anorexia nervosa e bulimia nervosa: alterações bucais e a abordagem multiprofissional.	O objetivo deste trabalho é apresentar, manifestações bucais da anorexia nervosa e bulimia nervosa, além de contextualizar a participação do cirurgião-dentista na abordagem multiprofissional desses transtornos.	Conforme a literatura pesquisada, tanto a anorexia nervosa quanto a bulimia nervosa podem manifestar alterações bucais.
2018/ COPETTI., A. V. S.& QUIROGA., C. V	A influência da mídia nos transtornos alimentares e na autoimagem em adolescentes.	Discutir questões ligadas à mídia, ao padrão estético vigente e como estes podem influenciar no desenvolvimento de TAs nas adolescentes.	Verificou-se que redes sociais e comunidades na internet podem influenciar o surgimento ou agravar os TAs. Observa-se a importância do trabalho multidisciplinar no tratamento desta população, com intervenções coesas e assertivas, bem como o papel fundamental da família.
2019/ TADEO, A. FERRAZ. ; D. SILVA, B. VERIDIANO.; B.	Consumo alimentar de mulheres adeptas de jejum intermitente e/ou lowcarb.	Comparar o consumo alimentar de mulheres adeptas de jejum intermitente e/ou low-carb.	Os conceitos dietéticos atuais estimam uma prática de alimentação dietética temporária. Com isso, ocasiona uma descompensação de macro e micronutrientes consistindo em dietas temporárias. Visto isso,esses métodos de redução de gordura acarretam em problemas complexos à saúde de quem adere essas dietas.
2016/ STEIN, F.L.P.; RIBEIRO, P. R. C.	A vigorexia na mulher: um olhar sobre produções científicas.	Vigorexia, especialmente nas mulheres.	Como resultado, verificamos que a maior incidência da Vigorexia na mulher, há uma tendência a abordar como questão de saúde e percebe-se a associação, dos transtornos alimentares e à busca pelo corpo belo e magro.

2017/ MAGALHÃES, L. et al.	A influência de blogueiras fitness no consumo alimentar da população.	Avaliar a influência que as blogueiras “fitness” exercem sob os hábitos alimentares na população por meio da análise de materiais veiculados nas redes sociais.	O maior número de participantes por faixa etária foi dos 20 até 25 anos, com $42 \pm 13,7$ indivíduos participantes da pesquisa, e com o menor número foi dos 45 até 50 anos com $5 \pm 13,7$ participantes. Apesar de 100% dos participantes fazerem uso de redes sociais, apenas 27% dos participantes seguem blogueira. Além disso, 12,5% seguem suas dicas. Foi possível perceber que, apesar dos participantes estarem conectados em várias redes sociais, a maioria não segue uma blogueira “fitness”, e mesmo os que seguem muitos não são influenciados por suas dicas.
2018/ PENAFORTE, F. R. O., BARRO.,S,O, SABRINA., M., ARAÚJO., M. EDUARDA, & J, CAMILA., C.	Ortorexia nervosa em estudantes de nutrição: associações com o estado nutricional e satisfação corporal.	Identificar a prevalência de comportamentos com tendência a ortorexia nervosa (ON) e suas associações com o estado nutricional, satisfação corporal.	Comportamentos alimentares com tendência a ON foram identificados em 87,2% dos estudantes. Os resultados demonstram que os estudantes de nutrição parecem ser uma população especialmente em risco para tendência à ON, independentemente do período cursado. A maior frequência de estudantes com ON e excesso de peso e insatisfação corporal pode sugerir que tais condições, que comumente cursam com preocupações com alimentação saudável, podem facilitar o início do desenvolvimento de comportamentos alimentares associados a ON.
2016/ NOGUEIRA, L.R.; MELLO, A.V.; SPINELLI, M.G.N.; MORIMOTO,J.M.	Dietas da moda consumidas por desportistas de um clube e academias.	O objetivo é discutir os impactos e consequências das dietas restritivas e suplementos que são utilizados sem a prescrição de um profissional habilitado.	Sobre os alimentos da moda, 62% acreditam que contribuem para a perda de peso independentemente de consumi-los. A maioria dos indivíduos que se consideram magros e dentro do peso estão satisfeitos com o peso, enquanto indivíduos que se consideram acima do peso estão insatisfeitos. Quanto às dietas da moda, a mais frequente é a Detox, seguida da dieta Dukan. Os sintomas associados ao uso de dietas foram fraqueza, irritabilidade, tontura e perda de cabelo. Apenas 15,3% permaneceram com o peso reduzido por mais de um ano. A maioria acredita que a consulta com nutricionista é eficaz. Por fim, destaca-se que o auxílio do nutricionista é fundamental aos desportistas e que dietas da moda são ineficazes a longo prazo.

<p>2014/ COSTA, MARIANA FERNANDES.</p>	<p>Dietas da moda e transtornos alimentares: a construção de sentidos na busca do corpo perfeito e da vida saudável.</p>	<p>A valorização da alimentação saudável e o crescente interesse das pessoas em relação à dieta e a imagem corporal, foi observado o desencadeamento de distúrbios de o comportamento alimentar, como ortorexia, e o espaço da mídia como divulgação de um padrão de corpo perfeito e a magia das dietas da moda.</p>	<p>A ortorexia é a exacerbação das benesses de uma alimentação saudável, a pessoa assume práticas alimentares para desintoxicação corporal a partir da pureza dos alimentos, recorre a uma disciplina e controle rigorosos da alimentação diária, criando normas dietéticas que levam ao isolamento e ao adoecimento, no sentido de saúde como uma potência para construção e adaptação de normas para um bem viver. A disseminação do biopoder e da biopolítica favorece a restrição de um regime de vida, voltado para o controle e a segurança. O indivíduo é responsabilizado por suas escolhas e adoecimento, pois poderia afastar os riscos à saúde com a medicalização, ou uma dieta saudável que o purificasse dos males.</p>
<p>2022/ANDERSON SILVA MOURA, C. ., dos SANTOS, Y. M., SILVA NeETO, J. G. da ., CARNEIRO CAVALCANTE, S. K. C., GOMES de SOUSA, E. F., MARCOS HONÓRIO FILHO, S. ., PEREIRA ALVES, M. E. ., de FREITAS PEREIRA, T. E. ., , T. C. de, & MENDES de BRITO , A. N. .</p>	<p>Os Perigos das dietas milagrosas sem acompanhamento do profissional nutricionista.</p>	<p>Verificar os perigos das dietas milagrosas sem acompanhamento do profissional nutricionista.</p>	<p>Percebeu-se que cada vez mais, há uma exposição de dietas e cardápios milagrosos realizadas por pessoas, indicando meios para se conseguir o emagrecimento. As dietas milagrosas têm resultados rápidos, mas ineficazes devido à menor ingestão de calorias, não podem ser mantidas por um longo tempo, muitas vezes retornam ao peso anterior ou mesmo até ganham mais peso.</p>
<p>2021/ DIAS, DALINE DOS ANJOS.</p>	<p>A Associação dos padrões de beleza com a eficiência profissional do nutricionista.</p>	<p>Apresentar um estudo sobre a associação dos padrões de beleza com a eficiência profissional do nutricionista, ou seja, confirmar a existência de um padrão de beleza sobre o corpo e defini-lo mediante um parâmetro científico.</p>	<p>Os acadêmicos de nutrição se sentem na obrigação de seguir um padrão estético, devido a população julgar a competência profissional do nutricionista pela sua imagem corporal. Diante dos resultados obtidos se confirma uma necessidade de se realizar medidas de conscientização e prevenção de transtornos alimentares em estudantes de nutrição, uma vez que a pressão social age diretamente no lado emocional dos acadêmicos.</p>

Fonte: Dados da pesquisa no Scielo e Google acadêmico.

Após a análise dos dez artigos encontrados, em oito deles constata-se o aumento da elaboração de dietas que se auto promovem milagrosas, onde a

sua busca para conseguir o emagrecimento vem crescendo bastante, detalha PENAFORTE, e BARRO, (2018). Visto isso, a busca pelo corpo esbelto e magro pode levar a adesão de dietas da moda sem a supervisão de um profissional qualificado para prescrevê-las, COPETTI., A. V. S.&QUIROGA., C. V., (2018), afirma que a sua prática pode estar associada a alguns métodos para a perda de peso corporal, como o uso de laxativos, jejum intermitente entre outros, podendo causar sérios danos à saúde do indivíduo.

Segundo MAGALHÃES et al,(2017) a mídia tem grande poder persuasivo, onde é capaz de incitar uma determinada imagem e o indivíduo acreditar que o corpo ideal, pode ser aderido. O idealizar da beleza está se atribuído a mudanças corporais, onde padrões estabelecidos estão relacionados ao desenvolvimento de transtornos alimentares.

TADEO, A. FERRAZ. ; D. SILVA, B. VERIDIANO.; B,(2019) ressalta que mulheres e adolescentes compõem o maior grupo praticantes de Dietas Low Carb e do jejum intermitente, cuja a sua prática ocorre na maioria dos casos sem a orientação de um nutricionista e de forma não individualizada. A restrição de nutrientes pode culminar na Anorexia, transtorno alimentar responsável por mudar a percepção corporal que o paciente possui sobre si mesmo, como destaca MAGALHÃES et al,(2017), onde a busca pelo corpo ideal pode culminar na adesão de hábitos alimentares perigosos.

Indivíduos que aderem a hábitos restritos como o consumo de alimentos *in natura*, sem nenhum tipo de agrotóxicos ou conservantes, acreditando estar melhorando a sua saúde e qualidade de vida, podem estar adquirindo o excesso de cuidado e causar um efeito reverso onde culminara na Ortorexia Nervosa, cujo transtorno se dá pela prática obsessiva pelo alimento biologicamente puro, COSTA, MARIANA e FERNANDES et al.,(2014), visam que a prática esportiva também está associada a uma busca pelo biótipo padrão.

No que diz respeito a prática esportiva, observa-se que desportistas buscam uma maneira de adquirir músculos, passando horas na academia onde o corpo ideal torna-se mais importante que a saúde física e mental, este tipo de atitude está relacionada a Vigorexia, transtorno alimentar que faz com que o indivíduo enxergue a sua aparência como fraca e oprimida NOGUEIRA, L.R.;

MELLO, A.V.; SPINELLI, M.G.N.; MORIMOTO,J.M.,(2016) citam que a Ortorexia Nervosa, está relacionada a Vigorexia ,visto que a obsessão pelo alimento puro,também está relacionada a elaboração de dietas pelos atletas que visam um corpo atletico e magro.

De acordo com SANTOS.,FERNANDA D. G.s et al (2017) a Anorexia Nervosa e a Bulimia Nervosa,possuem uma taxa de mortalidade e morbidade pois, a privação dos macro e micronutriente comprometem o estado físico e emocional de quem é portador destes transtornos.Cerca de 0,5 à 1% que sofre de Anorexia e 1% a 2% de Bulimia são mulheres e adolescentes.

Ademais, vale ressaltar a influência da mídia sobre os comportamentos e transtornos alimentares, cujos fatores estão relacionados ao acompanhamento de dicas sobre alimentação e estilo de vida sem orientação nutricional, cuja finalidade é a perda de peso de forma rápida. DIAS, DALINE dos ANJOS., (2021), afirma em seu estudo que as dietas publicadas sem embasamento científico não são equilibradas nutricionalmente,pois não visam as necessidades fisiológicas individuais.

Os autores relatam que os transtornos alimentares estão indiretamente ligados, visto que os hábitos alimentares adquiridos após a adesão de dietas da moda culminam em práticas prejudiciais á saúde do praticante, por isso a reeducação alimentar é algo importantíssimo para a perda de peso, visto que aderir hábitos saudáveis é o mais indicado, visando e respeitando a individualidade de cada pessoa, onde o atendimento individualizado com o nutricionista sobre os transtornos citados e as dietas aderidas é o mais indicado.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A internet tornou-se um meio de grande acesso sobre temas relacionados à alimentação, onde abrange uma ampla área, tais como dietas e transtornos alimentares. Salienta-se que a busca desenfreada pela beleza é recorrente ao longo dos anos, porém quem busca este culto pelo belo, não visa à saúde e sim a aparência. Visto isso, inúmeros riscos à saúde podem ocorrer ao realizar uma dieta sem uma orientação correta, devido passarem muito tempo sem se alimentarem. Em alguns casos, os nutrientes ingeridos são incapazes de suprir as demandas nutricionais ideal, ocorrendo uma grande chance de desenvolver possíveis transtornos, como Anorexia, Bulimia, Vigorexia e Ortorexia. As negligências recorrentes com a própria saúde não são notadas pelos praticantes, onde em suas concepções, estão traçando o caminho correto.

As dietas da moda estão associadas aos transtornos alimentares, pois a sua prática constante pode acarretar danos à saúde corporal do indivíduo, em sua maioria mulheres, cuja faixa etária são adolescentes. Com isso, observamos que não só as dietas da moda são prejudiciais, mas também informações recorrentes nas redes sociais, que incentivam o emagrecimento e a sua adesão podem contribuir para os desenvolvimentos de danos para a saúde física e emocional. Por fim, a orientação sobre as dietas da moda contribui para o não desenvolvimento dos transtornos citados, onde a busca por informações relacionadas a este tema deve ser abordada de uma maneira saudável pelo nutricionista e uma equipe multiprofissional, onde o principal fator será a saúde do indivíduo.

REFERÊNCIAS

BADENES, R. L et al. **“The association between muscle dysmorphia and eating disorder symptomatology: A systematic review and meta-analysis.”** *Journal of behavioral addictions*. v. 8, n.3, p. 351-371. 2019.

BARRADA, J.R.; RONCERO, M. Bidimensional structure of the orthorexia: Development and initial validation of a new instrument. *An Psicol*. 2018; 34: 283–291

BEHAVIORAL, R. D. Service for Body Dysmorphic Disorder. *Behavior Therapy*. 2020; 51(1):15-26

COPETTI, A. V. S. & QUIROGA., C. V. **A influência da mídia nos transtornos alimentares e na autoimagem em adolescentes.** *Revista de Psicologia da Imed*. 10(2), 161-177.

COSTA, MARIANA, FERNANDES.; (2014); Dietas da moda e transtornos alimentares: a construção de sentidos na busca do corpo perfeito e da vida saudável.

COSTA-VAL, A et al. Sobre anorexias e bulimias: concepções e suposições etiológicas na perspectiva dos profissionais de Saúde v. 23, p. 170-293, 2019pt.

CFN - **Conselho Federal de Nutricionistas. (2018). Resolução CFN N° 600/2018. Código de Ética e de Conduta do Nutricionista.**

D'AVILA, H. F., CÁES, S.; MELLO, E.D. Instrumentos para avaliar o comportamento alimentar de crianças e adolescentes. **Demetra: Alimentação, Nutrição & Saúde**, [S.L.], v. 15, p. 31-55, 2020.

DIAS, D. dos ANJOS., (2021). A Associação dos padrões de beleza com a eficiência profissional do nutricionista.

DORNELAS et al. **Vigorexia: uma visão geral do transtorno.** *Revista eletrônica de trabalhos acadêmicos - universo/Goiânia*. v. 3, n. 5. 2020.

FERNANDES, M. H. Transtornos Alimentares: clínica psicanalítica. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2018. In: HAAS, A. G. Transtornos alimentares na adolescência: anorexia e bulimia numa perspectiva psicanalítica.

FLORIANO, J. M.; D'ALMEIDA, K. S. M. **Prevalência de transtorno dismórfico muscular em homens adultos.** *RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, v. 10, n. 58, p. 448-457.

FREIRE, A. C. S. A. & ARAÚJO, L. B. (2017). **Composição nutricional de dietas de detoxificação divulgadas em revistas e em mídia digital não**

científicas. **RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, 11, (65), 536-543.

GOMES, A. M., LISBOA, B., CRUZ, R. A., GOMES, P., & de SOUZA, A. (2017). **Consumo de suplementos alimentares por praticantes de atividades físicas de uma academia de cananéia–SP. Revista Saúde em Foco**, (9), 335-363.

GOSSEAUME, Camille; DICEMBRE, Marika; BEMER, Pauline; MELCHIOR, JeanClaude; HANACHI, Mouna. Somatic complications and nutritional management of anorexia nervosa. **Clinical Nutrition Experimental**, v. 28, p. 2-10, jun. 2022. Elsevier BV.

GUERDJIKOVA, Anna I.; MORI, Nicole; CASUTO, Leah. S.; MCELROY, Susan. L. Update on Binge Eating Disorder. *Medical Clinics Of North America*, v. 103, n. 4, p. 669-680, Jun. 2022. Elsevier BV.

KESSLER, A. L.&Poll., F., A.(2018). **Relação entre imagem corporal, atitudes para transtornos alimentares e estado nutricional em universitárias da área da saúde.***Jornal Brasileiro de Psiquiatria*. 67(2), 118-125.

LI, W., LIU, J., CHEN, S., WANG, Y., & ZHANG, Z. (2017). **Prevalence of dental erosion among people with gastroesophageal reflux disease in. The Journal of Prosthetic Dentistry**, 117(1), 48–54.

LUNA.,C. ALMEIDA; B., T., SOUZA Agra. **Ortorexia nervosa: um desafio para o nutrólogo - Orthorexia nervosa: a challenge for the nutrology doctor - International Journal of Nutrology**. São Paulo, v.9, n.1, p. 128- 139.

MAGALHÃES, L. et al. (2017). **A influência de blogueiras fitness no consumo alimentar da população. Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**. 11(68), 685-692.

MOLIN, T. R. D., et al. (2019). **Marco regulatório dos suplementos alimentares e o desafio à saúde pública. Revista de Saúde Pública**, 53.

NOGUEIRA, L.R.; MELLO, A.V.; SPINELLI, M.G.N.; MORIMOTO,J.M. **Dietas da moda consumidas por desportistas de um clube e academias em São Paulo.***Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo.Vol.10. Num.59.2016. p.554-561.

OBERLE, C.D.; KLARE, D.L.; PATYK, K.C. Health beliefs, behaviors, and symptoms associated with orthorexia nervosa. *Eat Weight Disord* 24:495-506, 2019.

PASSO, J. A. & VASCONCELLHOS-SILVA, P. B. & SANTOS, L. A. S. (2020). Ciclos de atenção a dietas da moda e tendências de busca na internet pelo Google trends. *Ciênc. saúde coletiva*. 25(7), 2615-2631.

PENAFORTE, F. R. O., BARRO.,S,O, SABRINA., M., ARAÚJO., M. EDUARDA, & J, CAMILA., C. (2018). Ortorexia nervosa em estudantes de nutrição: associações com o estado nutricional, satisfação corporal e período cursado.

RECIMA21,REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINARISSN 2675-6218(2022).
Os pereigos das dietas milagrosas sem a orientação do nuticionista.

RIBEIRO, R.V.E.; SILVA, G.B.; AUGUSTO, F.V.; **Prevalência do transtorno dismórfico corporal em pacientes candidatos e/ou submetidos a procedimentos estéticos na especialidade de cirurgia plástica: uma revisão sistemática com meta-análise.** *Revista Brasileira de Cirurgia Plástica*, v.32, n.3, p. 428-434, 2020.

SANTOS., FERNANDA D. G.s et al. **Anorexia nervosa e bulimia nervosa: alterações bucais e importância do cirurgião-dentista na abordagem multiprofissional.** *Revista de Odontologia da Universidade Cidade de São Paulo,Belo Horizonte*, v. 27, n. 1, p. 33-42, 2017.

SOIHET, J. & SILVA, A. D. (2019). Efeitos psicológicos e metabólicos da restrição alimentar no transtorno de compulsão alimentar. *Nutrição Brasil*.

STEIN, F.L.P.; RIBEIRO, P. R. C.; A vigorexia na mulher: um olhar sobre produções científicas. 2018.

TADEO, A. FERRAZ. ; D. SILVA, B. VERIDIANO.; B. **Consumo alimentar de mulheres adeptas de jejum intermitente e/ou lowcarb.** *Revista de Trabalhos Acadêmicos da FAM*, v. 4, n. 1, 2016.

VAL, A. C.; CUNHA, C. F.; FERREIRA, R. A.; CARVALHO, M. B.; Um caso de anorexia nervosa: a condução do tratamento. **Revista Latinoamericana de Psicopatologia Fundamental.** V. 17 n.3. São Paulo, 2014.

WILHELM, F; OLIVEIRA, R; COUTINHO, V. Composição nutricional de dietas para emagrecimento publicadas em revistas não científicas: comparação com as recomendações dietéticas atuais de macronutrientes. 2020.