

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO
NÚCLEO DE SAÚDE
CURSO DE NUTRIÇÃO

ANDREZA LUIZA DA SILVA OMENA
CAMILA ADRIA DE SOUZA ASSUNÇÃO
GEOVANNA ELISA MIASACK DE MEDEIROS

**CONSEQUÊNCIAS DAS OSCILAÇÕES DE PESO
OCASIONADAS POR DIETAS DA MODA**

RECIFE, 2022

ANDREZA LUIZA DA SILVA OMENA
CAMILA ADRIA DE SOUZA ASSUNÇÃO
GEOVANNA ELISA MIASACK DE MEDEIROS

CONSEQUÊNCIAS DAS OSCILAÇÕES DE PESO OCASIONADAS POR DIETAS DA MODA

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

Professora Orientadora: Mestre Lucélia Sandy da Silva Oliveira

RECIFE, 2022

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

C755 Consequências das oscilações de peso ocasionadas por dietas da moda /
Andreza Luiza da Silva Omena [et al]. Recife: O Autor, 2022.
24 p.

Orientador(A): Prof. Lucélia Oliveira.

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

Inclui Referências.

1. Dieta restritiva. 2. Obesidade. 3. Transtorno alimentar. 4.
Emagrecimento. I. Assunção, Camila Adria de Souza. II. Medeiros,
Geovanna Elisa Miasack de. III. Centro Universitário Brasileiro - Unibra.
IV. Título.

Cdu: 612.39

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente à Deus, por ter nos concedido forças, paciência e persistência durante toda a jornada acadêmica, até a conclusão deste trabalho.

Às nossas famílias, por sempre ter nos dado os apoios necessários em todas as fases e se dedicando nas orientações para que pudéssemos tomar as melhores decisões.

À nossa orientadora, Lucélia Sandy da Silva Oliveira, pela sua bondade, carisma, paciência e empatia, que desde o começo da nossa graduação esteve presente compartilhando suas experiências e conhecimentos.

Aos nossos professores, sem eles não seria possível a realização desse sonho, agradecemos por toda competência e dedicação.

À banca examinadora, pelo tempo dedicado à avaliação deste trabalho.

A todos, somos gratas por tudo.

*“Manter o corpo em boa saúde é um dever...
do contrário, não seremos capazes de
manter a mente forte e clara” (Buda)*

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	08
2. REFERENCIAL TEÓRICO	10
2.1 Comportamentos alimentares.....	10
2.2 Recomendações nutricionais.....	11
2.3 Dietas da moda e suas consequências.....	12
3. DELINEAMENTO METODOLÓGICO	14
4. RESULTADOS E DISCUSSÃO	15
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS	21
6. REFERÊNCIAS	22

CONSEQUÊNCIAS DAS OSCILAÇÕES DE PESO OCASIONADAS POR DIETAS DA MODA

Andreza Omena

Camila Assunção

Geovanna Miasack

Lucélia Oliveira

Resumo

As dietas da moda têm crescido nas últimas décadas devido à preocupação obsessiva de entrar no padrão de beleza imposto pela mídia e sociedade; fazendo com que as pessoas sigam cegamente qualquer restrição alimentar onde aparecem pessoas alegando terem conseguido emagrecer em curto período de tempo. Com isso este trabalho objetivou entender a gravidade das dietas milagrosas e seus malefícios ao corpo humano, destacando as dietas "Low Carb Diet (LCD)" e o "Jejum Intermitente (JI)", onde é deixado de lado a individualidade de cada um e é disseminada para todo e qualquer público, onde por muitas vezes ocorre a não adequação da dieta, tornando o indivíduo incapaz de seguir a dieta resultando em efeitos contrários e prejudiciais à saúde. Este trabalho trata-se de um estudo de revisão de literatura por meio de artigos e revista científica com base de dados na Bireme, Scielo, Pubmed e livros. Diante disso foi possível observar o poder de propagação da mídia e celebridades, as frustrações que a falta de resultados gera nas pessoas que seguem essas dietas da moda, entre outros malefícios à saúde e o papel do nutricionista nesse contexto.

Palavras chave: Dieta restritiva. Obesidade. Transtorno alimentar. Emagrecimento.

Abstract

Fad diets have grown in recent decades due to the obsessive concern to conform to the beauty standard imposed by the media and society; making people blindly follow any food restriction where people appear claiming to have lost weight in a short period of time. With this, this work aimed to understand the gravity of miraculous diets and their harm to the human body, highlighting the "Low Carb Diet (LCD)" and "Intermittent Fasting (IF)" diets, where the individuality of each one is left aside and it is disseminated to any and all audiences, where the diet is often not adequate, making the individual unable to follow the diet, resulting in adverse and harmful effects on health. This work is a literature review study through articles and scientific journal with database in Bireme, Scielo, Pubmed and books. In view of this, it was possible to observe the propagation power of the media and celebrities, the frustrations that the lack of results generates in people who follow these fad diets, among other harm to health and the role of the nutritionist in this context.

Key word: Restrictive diet. Obesity. Eating disorder. Slimming.

1. INTRODUÇÃO

Conhecidas popularmente como dietas da moda, as dietas restritivas vêm tomando espaço nos últimos anos por conta de famosos que tem grande poder de influência através das redes sociais e as prescrevem sem embasamento científico dando a elas o nome de “dietas milagrosas” prometendo grandes resultados (SOIHET; SILVA, 2019).

A obsessão em ter o corpo modelado e dentro dos padrões estabelecidos, buscando cada vez mais aquilo que é dito como corpo ideal é tratado como algo que é sinônimo de saúde, muitas vezes está relacionado ao uso de produtos, dietas que se dizem milagrosas e cirurgias, o que muitas vezes trazem uma série de deficiência de nutrientes (BERNARDINO et al., 2017).

Através desse cenário as pessoas tendem a desencadear problemas no psicológico e na saúde física, por muitas dessas não conseguirem alcançar os resultados almejados em tão pouco tempo como dizem ser, gerando um problema de autoestima e aumentando o uso de medicamentos ilegais que afeta não apenas saúde física, visto que o caminho para o tal corpo ideal requer grandes sacrifícios (SOUSA, 2015).

Um comportamento alimentar inadequado é um fator de risco para o desenvolvimento de transtorno alimentar, os sintomas mais comuns relacionados a dietas restritivas são cefaleia, tontura e fraqueza, além de sentir fome a toda hora (SILVA; ORDOÑEZ; FERNANDES, 2020).

Os transtornos alimentares são característicos distúrbios mentais com relação ao comportamento alimentar e controle da massa ou gordura corporal, o que pode causar problema na convivência social e afetar a saúde física e psicológica. As pessoas que possuem esses transtornos tendem a excluir certos grupos de alimentos, julgando-os muito calóricos; ficam em jejum por um longo período de tempo e tendem a tomar medidas compensatórias inadequadas (indução de vômito, uso de remédios inibidores de apetite, laxante e diurético) para que não haja mudança corporal, podendo trazer graves consequências (MCARDLE et al., 2011).

Cada organismo necessita de quantidades adequadas de nutrientes para se manter em estado de homeostase, ou seja, em equilíbrio para suas funções metabólicas, gerando bem-estar ao indivíduo e com a aderência a essas dietas, fica

complicado garantir um equilíbrio metabólico, trazendo-lhe prejuízo (SANTANA; MELO, 2020).

A falta de nutrientes gera cansaço, dores de cabeça, exemplo, a deficiência de vitamina D está relacionada ao aumento da inflamação e da autoimunidade, vitamina A está associada a cegueira noturna, anemia, entre outros, a baixa ingestão de vitamina C causa a dificuldade de cicatrização, já a deficiência de sais minerais gera o aumento do risco de infecções como é o caso do zinco, entre outros minerais (COSTA; SILVA; FERREIRA, 2020).

Promoção a saúde e educação alimentar deve ser o objetivo principal do nutricionista, de forma crítica e com suporte científico ao dividir informações sobre alimentação e nutrição em meios de comunicação e informação (FARIA; ALMEIDA; RAMOS, 2021).

De acordo com o Código de Ética e de Conduta do Nutricionista (2018) é obrigação do nutricionista ajustar condutas e práticas profissionais a necessidade de cada indivíduo, coletividades e serviços de forma que promova a saúde sem ceder a modismos, pressões do mercado ou da mídia e a interesses financeiros, assim como investigar de maneira crítica questões técnicas e metodológicas de práticas, pesquisas e protocolos postados na literatura ou adotados por instituições e serviços, como a própria conduta profissional.

Deste modo, percebe-se a importância em ter uma visão ampliada e que forneça a conscientização da sociedade desvendando a existência de um corpo ideal, estimular o uso de dietas saudáveis e expor as desvantagens de dietas da moda seguidas por influência da mídia, que apresenta resultados agradáveis onde tem grande poder de divulgação, mas que não tem acompanhamento de um nutricionista e nem existe o fator de individualidade, fazendo com que acreditem que seja possível emagrecer e obter o corpo padrão rápido e com método ditos como milagrosos.

Em muitas dietas é comum a proibição de certos grupos de alimentos. Ao designar um alimento como “proibido” e não o consumindo, surge a vontade de consumi-lo mesmo estando de dieta, ocorre a perda de confiança própria e a pessoa tende a não parar de comer (SOUTO; FERRO-BUCHER, 2006).

1 Professor(a) da UNIBRA. Mestre Lucélia Sandy da Silva Oliveira. E-mail: professoralucelianutricao@gmail.com

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Comportamentos alimentares

O comportamento alimentar é um caso complexo, que vai além da ação de comer, a ingestão de alimentos também tem relação com estímulos internos e externos, considerando condições orgânicas, psicológicas e sociais. Sendo assim, o ato de se alimentar vai além do valor nutritivo e as características sensoriais do alimento, possuindo motivações escondidas relacionadas ao psicológico e às experiências emotivas e conflituosas que não dependem da fome (SOUTO; FERRO-BUCHER, 2006).

Segundo a Organização Mundial da Saúde - OMS, "saúde" é uma circunstância de total bem-estar físico, mental e social, e não pode ser apenas definido como a ausência de doenças. A mídia retrata, um corpo saudável é um corpo magro e forte e isso tem feito as pessoas aderirem a estilo de vida com extrema restrições alimentares, adquirindo produtos ou dietas que levam a tal resultado de forma rápida.

Nos dias atuais existe uma grande preocupação com a saúde divulgada por reportagens publicadas pela mídia evidenciando a prevenção e tratamento de doenças crônicas, sem desconsiderar o padrão de beleza (SOUZA, 2005 apud VIANA, 2014).

Um conjunto de complicações orgânicas e comportamentais podem ser ocasionadas através do meio social ao fazer as pessoas aderirem a dietas restritivas com objetivo de alcançar o peso e corpo considerado ideal (CORDÁS, 1995; NUNES, 1997 apud VIANA, 2014).

2.2 Recomendações nutricionais

O organismo necessita de macronutrientes em quantidades de acordo com os valores energéticos oferecidos pelos alimentos. É retratado pelo grupo das proteínas, lipídios e carboidratos, que são responsáveis por realizar funções no organismo gerando equilíbrio alimentar (MOREIRA et al., 2011).

De acordo com o Institute of Medicine (IOM), o consumo dietético de referência (Dietary Reference Intake/DRI's) é um grupamento de valores de referência para nutrientes específicos, incluindo macro e micronutriente. São eles a necessidade média estimada (Estimated Average Requirement/EAR), Ingestão dietética recomendada (Recommended Dietary Allowance/RDA), Ingestão adequada (Adequate intake/AI) e Limite Superior Tolerável de Ingestão (Tolerable Upper Intake Level/ UL) (ROSA, 2003).

Ainda segundo a IOM, esses valores destinam-se a redução de riscos de doenças crônicas não transmissíveis e servem para planejamentos de dietas, programas de educação nutricional e rotulagem (ROSA, 2003).

Segundo a RDA a pessoa precisa consumir de 10% a 15% de proteína para obtenção de energia; o valor de ingestão de lipídios não deve ultrapassar de 30% das calorias segundo as recomendações; portanto a recomendação energética oferecida dos carboidratos seja até 60% (MOREIRA et al., 2011).

Para promoção de um bom comportamento alimentar auxiliando com qualidade de vida, onde é necessária uma avaliação dietética específica, é preciso ingerir quantitativamente e qualitativamente esses nutrientes citados a cima (MOREIRA et al., 2011).

Informações na qual a mídia não oferece, prejudicando a saúde do indivíduo que não procuram recomendações nutricionais, podem não cumprir as DRI's diárias gerando um quadro de subnutrição (estado de pessoa insuficientemente nutrida) podendo trazer riscos à saúde e até mesmo provocar a morte (FERREIRA, 2010).

2.3 Dietas da moda e suas consequências

Na atualidade revistas empíricas disponibilizam dietas da moda que visam o emagrecimento rápido e a aderência a estas é grande no começo, por motivo da maioria serem bastante restritivas e agressivas, portanto, são dietas falhas, que não levam em consideração o dia a dia das pessoas, muito menos seus hábitos alimentares (VIANA, 2014). Abaixo seguem alguns exemplos de dietas comumente realizadas sem orientação nutricional adequada:

Low Carb Diet (LCD): Dietas com baixa quantidade de carboidratos, com consumo inferior de 200g de carboidrato por dia, geralmente entre 50 e 150g por dia ou abaixo de 40% da energia proveniente do carboidrato. Esta constituição de dieta promove menor incentivo à secreção de insulina, quando comparado a dietas tradicionais. A finalidade é diminuir a secreção de insulina, ampliar a oxidação de gorduras – usufruir da gordura como fonte de energia e conservação da massa magra corporal (CORDEIRO; SALLES; AZEVEDO, 2017).

Jejum intermitente (JI): A concepção do JI é baseada em períodos onde acontece a liberação aberta da alimentação e bebidas que calorias, possui inúmeros métodos para ser realizado, que engloba o jejum de 1 a 4 dias por semana, jejum em dias alternados, jejum todos os dias por um tempo médio de 14 a 20 horas, jejum (5:2), exemplo em que pode se alimentar durante cinco dias na semana normalmente, mas há moderação intermitente da alimentação nos 2 dias na semana. Todavia a restrição calórica (RC) e em jejum em dias revezados são os mais estudados na atualidade (SILVA; BATISTA, 2021).

O aumento de risco para transtornos alimentares e impactos psicológicos como aumento da depressão e ansiedade, são associados a crescente adesão a essas dietas (MONTANI; SCHUTZ; DULLO, 2015).

Outros sintomas habituais desenvolvidos por usuários de dietas muito restritas são diarreia, anemia, alterações no sistema imunológico e na fertilidade, edema e halitose (SANTANA; MELO; GARCIA, 2020).

Efeitos negativos na autoestima, além do desagrado com a imagem corporal são aspectos precursores de transtornos alimentares em função da alteração cognitiva da concepção da autoimagem, que é debilitada por frequentes práticas indevidas de

controle de peso, aderência a dietas da moda e comportamentos alimentares irregular (ANDRADE; BOSI, 2003).

A indústria prioriza o capital e não as dietas de forma saudável como deve ser, dessa forma informações torcidas na intenção de beneficiar essa indústria chegam até os indivíduos que querem emagrecer, induzindo o psiquismo dos mesmos. (FARIA; ALMEIDA; RAMOS, 2021).

Como esclarece o artigo de Andrade et al. (2021), as dietas restritivas causam desequilíbrios hormonais gerando várias irregularidades no organismo, ansiedade, nervosismo, vício por comida, falta da saciedade, aumento da fome, angústia e culpa, depressão, e perda de controle ao comer. Os transtornos e compulsões alimentares estão relacionados a práticas de alimentação obrigatória e preocupações desatinada com o peso corporal.

3. DELINEAMENTO METODOLÓGICO

Foi realizada uma revisão de literatura através de artigos de revisão relacionados com o tema do trabalho. Para a pesquisa foram utilizados os seguintes bancos de dados: Pubmed, Biblioteca Regional de Medicina (Bireme) e Scientific Electronic Library Online (SciELO). Os idiomas dos artigos foram português e inglês. Foram encontrados 21 artigos entre os anos de 2003 à 2022, 19 artigos foram incluídos, atendendo aos critérios de inclusão que foram: ter título compatível com o trabalho desenvolvido e/ou conteúdo proveitoso; e dois foram excluídos por não apresentarem conformidade para inclusão no presente trabalho.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Com a realização da busca de artigos nos periódicos e leitura de título e resumo, foi possível encontrar 18 artigos dentro do critério de inclusão, onde oito artigos foram utilizados para confecção do quadro abaixo.

Quadro 1 - Descrição dos estudos incluídos na revisão sistemática, segundo o autor do artigo, ano de publicação, país, objetivo do artigo, metodologia e resultados.

Título/Autor/Ano/País	Objetivo	Metodologia	Resultados
Comportamento de restrição alimentar e obesidade BERNARDI, Fabiana; CICHELERO, Cristiane; VITOLLO, Márcia Regina. (2005) Brasil	Enfatizar os processos do comportamento de restrição alimentar, aspectos psicológicos e sua interface com a obesidade.	Foram utilizadas abordagens que fazem referência ao assunto, pesquisas com base em comportamento alimentar, assim como aspectos psicológicos.	É necessário avaliar as demandas psicológicas e interrompê-las, são causadas pela história de restrição alimentar e a pressão social para ser magro. A pressão social pode levar a excessivas dietas, as quais desencadeiam reações psicológicas e fisiológicas que levam à recuperação e ao aumento da obesidade.
O culto ao corpo na contemporaneidade. BERNARDINO, Guilherme Aparecido de Souza et al. (2017) Brasil	Gerar um alerta sobre a busca desenfreada e inconsequente por uma estética corporal perfeita, mediante as imposições sociais e da mídia, também	Revistas midiáticas, manuais de autoajuda, publicidade em geral com anúncios e matérias enfatizando o corpo perfeito "magro", medicações e dietas milagrosas.	É possível constatar que a busca pela beleza é perceptível em inúmeros discursos midiáticos, com a abordagem ilusória de preocupação com a saúde, mas no fim, o que prevalece são padrões de beleza impostos pela sociedade.

	informar sobre um medicamento supostamente "milagroso".		
<p>Efeitos do jejum intermitente para o tratamento da obesidade: uma revisão de literatura.</p> <p>DA SILVA, Vanessa Oliveira; DOS SANTOS BATISTA, Átila. (2021) Brasil</p>	<p>Identificar as consequências posterior e os efeitos do jejum intermitente em humanos obesos.</p>	<p>Artigos associados a casos e estudos clínicos nos contextos originais.</p>	<p>O jejum intermitente favoreceu a diminuição da pressão arterial, perda de peso de curto prazo, redução de alguns indicadores que aumentam o aparecimento de doenças cardiovasculares, mas não se mostra vantajoso comparado a dietas restritas orientadas pelo nutricionista.</p>
<p>Impactos e consequências das dietas da moda e da suplementação no comportamento alimentar.</p> <p>FARIA, Alceu Luiz; DE ALMEIDA, Simone Gonçalves; RAMOS, Theo Moraes. (2021) Brasil</p>	<p>Discutir os impactos e consequências das dietas restritivas e suplementos que são utilizados sem a prescrição de um profissional habilitado.</p>	<p>Público alvo adolescentes a partir de 16 anos e a adultos de até 30 anos de idade, que sofrem ou já sofreram algum tipo de distúrbio alimentar.</p>	<p>A restrição alimentar traz malefícios como prejuízos a saúde física e mental. Apesar dessas dietas milagrosas apresentarem resultados a curto prazo, alguns indivíduos aderem o efeito rebote, ganhando mais peso e causando insatisfação com seu corpo, transtornos alimentares e depressão.</p>

<p>Os perigos das dietas milagrosas sem acompanhamento do profissional nutricionista</p> <p>MOURA, Carlos Anderson Silva et al. (2022) Brasil</p>	<p>Verificar os perigos das dietas milagrosas sem acompanhamento do profissional nutricionista.</p>	<p>Utilizada a estratégia PICO, originou-se a pergunta "Quais são os perigos das dietas milagrosas feitas sem o acompanhamento do profissional Nutricionista?", definido como P= paciente/problema, I= fenômeno de interesse, Co= contexto.</p>	<p>Os resultados das dietas milagrosas são rápidos, visto que a ingestão de calorias são menores, esse tipo de dieta não respeita a individualidade, apresentando carências nutricionais que comprometem a saúde mental, levando a transtornos alimentares e doenças crônicas.</p>
<p>Efeitos psicológicos e metabólicos da restrição alimentar no transtorno de compulsão alimentar.</p> <p>SOIHET, Julie; SILVA, Aline David. (2019) Brasil</p>	<p>Apresenta os principais malefícios da prática de dietas restritivas, abordando possíveis efeitos psicológicos, metabólicos e transtorno de compulsão alimentar.</p>	<p>Revisão em livros acadêmicos e artigos originais e de revisão, estudo caso-controle, estudos prospectivos e estudo de coorte.</p>	<p>A importância de propagar informações relacionadas aos malefícios das dietas restritivas, a obsessão pela magreza, comportamentos alimentares inadequados e distorção de imagem corporal.</p>

<p>Práticas indiscriminadas de dietas de emagrecimento e o desenvolvimento de transtornos alimentares.</p> <p>SOUTO, Silvana; FERRO-BUCHER, Júlia Sursis Nobre. (2006) Brasil</p>	<p>Considerar os incentivos em níveis variados para práticas de dietas para emagrecimento, obtenção do peso corporal alegando ser ideal.</p>	<p>Metodologia qualitativa, onde foram abordadas mulheres portadoras de transtornos alimentares.</p>	<p>Necessidade de reflexão acerca da valorização dessa estética de beleza ideal veiculado pela mídia, a influência nas práticas alimentares, que pode ser um dos principais causadores dos transtornos no comportamento alimentar.</p>
<p>Avaliação de utilização de dietas da moda por pacientes de um ambulatório de especialidades em nutrição e suas implicações no metabolismo</p> <p>BETONI, Fernanda. et al. (2010) Brasil</p>	<p>Estimar a utilização de dietas da moda para emagrecimento por pacientes atendidos em um ambulatório localizado no norte do RS, especializado em nutrição.</p>	<p>Foram abordados 40 pacientes que responderam um questionário de forma anônima, antes do início do atendimento.</p>	<p>11 mulheres relataram já ter feito dietas da moda, tendo como a dieta da sopa a mais citada. 29 pacientes afirmaram nunca ter realizado anteriormente dietas da moda. Relataram sintomas como fraqueza, irritabilidade e tontura.</p>

<p>Composição nutricional de dietas de detoxificação divulgadas em revistas e em mídia digital não científicas</p> <p>FREIRE A. C. S. A. & Araújo, L. B (2017) Brasil</p>	<p>Averiguar a composição nutricional das dietas de detoxificação divulgadas em mídias não científicas.</p>	<p>Metodologia qualitativa, estudo transversal de natureza documental e descritiva.</p>	<p>Algumas das dietas popularizadas citada pela revista, temos como exemplo a dieta de desintoxicação, conhecida por ajudar a tirar as impurezas do corpo, as toxinas ambientais e por colaborar na perda de peso. Já as dietas de baixo volume calórico, são planos alimentares que até podem ser feitos em um curto período.</p>
---	---	---	--

O ideal de corpo perfeito preconizado pela nossa sociedade e veiculado pela mídia leva as mulheres, sobretudo na faixa da adolescência, a uma insatisfação crônica com seus corpos, descontentas por ter alguns quilos a mais e/ou adotando dietas de alto nível restrita, exercícios físicos exaustivos como forma de perder as calorias ingeridas a mais, para justificar uma tentativa de enquadramento ao modelo cultural. (ANDRADE; BOSI, 2003).

A afirmação da historiadora da medicina, tem em vista a grande preocupação da sociedade atual em perder peso e, segundo alguns médicos psiquiatras, tornou-se um problema de grave proporção. O embate das mulheres com as variadas dietas de emagrecimento vem de longa data, mas aumentou de forma considerável no último século. (FOXCROFT, 2013)

Visto que o mundo atualmente está crescendo de forma rápida no meio digital, o permanente diálogo entre as máquinas e as pessoas que configura o mundo on-line, a instantaneidade do espaço virtual configuram aspectos fundamentais para a criação e circulação do discurso das novas dietas e suas supostas novidades. (SOUSA; SANCHES, 2018). Ocorre frequentemente a divulgação das dietas populares, direcionadas para a população em geral e não a grupos específicos, como é

recomendado por consensos nutricionais sendo nacionais e internacionais. (PEIXOTO, 2020)

Vista como solução, a dieta reforça a ideia de que com ela será possível emagrecer e caso não obtenha um resultado como espera, é porque a dieta não foi seguida corretamente. Ou seja, a pessoa não tem autocontrole e se torna incapaz, assumindo toda a responsabilidade pelo próprio fracasso. Na realidade, a interrupção da dieta é uma consequência inevitável e não reflete uma inadequação pessoal. Entretanto, a prática de dietas não pode ser banalizada e seguida indiscriminadamente, sem orientação profissional. O ideal de corpo magro, esbelto e atlético é adotado e a imagem da obesidade é rejeitada e repugnada (SOUTO; FERRO-BUCHER, 2006).

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Nesse trabalho foi possível observar o poder de propagação que a mídia e as celebridades tem diante as pessoas que às acompanham e como tem credibilidade de que seus métodos funcionam, sem colocar em questão a individualidade e limite de cada corpo, prometendo ser possível entrar no padrão de beleza seguindo sua suposta dieta restritiva, sem contar os processos cirúrgicos que lhe permitiram conquistar aquele corpo tão rápido; gerando frustração nas pessoas que não conseguem chegar no mesmo corpo que elas.

É de grande importância mostrar a atuação do nutricionista no processo de emagrecimento para que as pessoas entendam que cada corpo é único e que possuem organismos diferentes, recomendações nutricionais e necessidades diferentes; cada pessoa deve ter um acompanhamento individualizado para tratar do seu corpo e mente em específico.

Cabe ao nutricionista desmistificar essas dietas, promover saúde, reeducar e mostrar que um corpo magro não é sinônimo de saúde e que existe maneiras mais saudáveis de emagrecer sem trazer malefícios como: Transtornos alimentares, ansiedade, depressão, tontura, fraqueza, entre outros.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, A & BOSI, M. L. M. Mídia e subjetividade: impacto no comportamento alimentar feminino, 2003. **Revista de Nutrição**, 16(1), 117-125. Disponível em: [SciELO - Brasil - Mídia e subjetividade: impacto no comportamento alimentar feminino Mídia e subjetividade: impacto no comportamento alimentar feminino](#) Acesso em: 22 out. 2022.

ANDRADE, C. et al. Dietas restritivas e o risco para o desenvolvimento de compulsão alimentar em adolescentes. *Brazilian Journal of Development*, 2021. Disponível em: [Dietas restritivas e o risco para o desenvolvimento de compulsão alimentar em adolescentes / Restrictive diets and the risk of development of food compulsion in adolescents | Brazilian Journal of Development \(brazilianjournals.com\)](#) Acesso em: 22 out. 2022.

BERNARDI, Fabiana; CICHELERO, Cristiane; VITOLO, Márcia Regina. Comportamento de restrição alimentar e obesidade. **Revista de nutrição**, v. 18, p. 85-93, 2005. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rn/a/whSXMSPfNbNy4MmjxCWvjxF/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 22 out. 2022.

BERNARDINO, Guilherme Aparecido de Souza et al., 2017. O culto ao corpo na contemporaneidade. Disponível em: <https://www.fag.edu.br/mvc/assets/pdfs/anais-2017/GUILHERME%20APARECIDO%20DE%20SOUZA%20BERNARDINO-guilherme.330@hotmail.com-1.pdf>. Acesso em: 22 out. 2022.

BETONI, Fernanda. et al. Avaliação de utilização de dietas da moda por pacientes de um ambulatório de especialidades em nutrição e suas implicações no metabolismo, 2010. Disponível em: [Avaliação de utilização de dietas da moda por pacientes de um ambulatório de especialidades em nutrição e suas implicações no metabolismo | Betoni | ConScientiae Saúde \(uninove.br\)](#) Acesso em: 22 out. 2022.

CORDEIRO, Renata; SALLES, M. B.; AZEVEDO, B. M. Benefícios e malefícios da dieta *Low Carb*, 2017. Disponível em: http://portal.unisepe.com.br/unifia/wp-content/uploads/sites/10001/2018/06/080_beneficios.pdf. Acesso em: 02 nov. 2022.

DA SILVA, Vanessa Oliveira; DOS SANTOS BATISTA, Átila. Efeitos do jejum intermitente para o tratamento da obesidade: uma revisão de literatura. **Revista Da Associação Brasileira De Nutrição-RASBRAN**, v. 12, n. 1, p. 164-178, 2021. Disponível em: <https://rasbran.com.br/rasbran/article/view/1779>. Acesso em: 21 set. 2022.

DE ARAÚJO, Francisca Jéssica Santos et al. Dietas da moda e suas consequências: uma revisão de literatura Fad diets and their consequences: a literature review. *Brazilian Journal of Health Review*, v. 5, n. 4, p. 12708-12727, 2022. Disponível em: [Dietas da moda e suas consequências: uma revisão de literatura / Fad diets and their consequences: a literature review | Brazilian Journal of Health Review \(brazilianjournals.com\)](https://www.brazilianjournals.com) Acesso em: 22 out. 2022.

DE NUTRICIONISTAS, Conselho Federal. Resolução CFN nº 599, de 25 de fevereiro de 2018. **Aprova o código de ética e conduta do nutricionista e dá outras providências [Internet]. Diário Oficial da União. Brasília**, n. 64, p. 182, 2018. Disponível em: https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/resolucoes/Res_599_2018.html. Acesso em: 24 set. 2022.

FARIA, Alceu Luiz; DE ALMEIDA, Simone Gonçalves; RAMOS, Theo Moraes. Impactos e consequências das dietas da moda e da suplementação no comportamento alimentar. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 10, p. e441101019089-e441101019089, 2021. Disponível em: [Impacts and consequences of fad diets and supplementation on eating behavior | Research, Society and Development \(rsdjournal.org\)](https://www.rsdjournal.org). Acesso em: 23 set. 2022.

FOXCROFT, Louise. **A tirania das dietas**: dois mil anos de luta contra o peso. 1. ed. São Paulo: Três Estrelas, 2013. 280 p.

MOREIRA, Ana Paula Boroni et al. Evolução e interpretação das recomendações nutricionais para os macronutrientes, 2011. Disponível em: <http://www.braspen.com.br/home/wp-content/uploads/2016/12/08-Evolu%C3%A7%C3%A3o-e-interpreta%C3%A7%C3%A3o-das-recomenda%C3%A7%C3%B5es.pdf>. Acesso em: 02 nov. 2022.

MOURA, Carlos Anderson Silva et al. Os perigos das dietas milagrosas sem acompanhamento do profissional nutricionista. **RECIMA21-Revista Científica Multidisciplinar-ISSN 2675-6218**, v. 3, n. 2, p. e321106-e321106, 2022. Disponível em: <https://www.recima21.com.br/index.php/recima21/article/view/1106>. Acesso em: 24 set. 2022.

PEIXOTO, S. F. F. Redes Sociais e Escolhas Alimentares Social Networks and Food Choices. Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, 2020. Disponível em: <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/128288/2/411455.pdf>. Acesso em: 22 out. 2022.

ROSA, A.L.C.S. Envelhecer entre quatro paredes: Uma experiência no Instituto Municipal de Assistência à Saúde Juliano Moreira, 2003. Disponível em: <https://thesis.icict.fiocruz.br/lildbi/docsonline/pdf/santarosaalcm.pdf>. Acesso em: 23 set. 2022.

SANTANA, Cibele L.; MELO, Thaynara S.; GARCIA, Giselle S. Dietas da moda como estratégia alimentar: Efeitos adversos na saúde, 2020. Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/prefix/14436/1/Cibele%20Lustosa%20e%20Thaynara%20Sousa%20.pdf>. Acesso em: 02 nov. 2022.

SOIHET, Julie; SILVA, Aline David. Efeitos psicológicos e metabólicos da restrição alimentar no transtorno de compulsão alimentar. *Nutrição Brasil*, v. 18, n. 1, p. 55-62, 2019. Disponível em: [Efeitos psicológicos e metabólicos da restrição alimentar no transtorno de compulsão alimentar | Nutrição Brasil \(portalatlanticaeditora.com.br\)](https://portalatlanticaeditora.com.br/efeitos-psicologicos-e-metabolicos-da-restricao-alimentar-no-transtorno-de-compulsao-alimentar). Acesso em: 23 set. 2022.

SOUSA, Lucília. & Sanches, Rodrigo. O corpo do/no discurso midiático das dietas: efeitos do novo e da novidade. **Revista Famecos Porto Alegre**, 2018. Disponível em: [O corpo do/no discurso midiático das dietas: efeitos do novo e da novidade \(redalyc.org\)](https://redalyc.org/O-corpo-do-no-discurso-midiatico-das-dietas-efeitos-do-novo-e-da-novidade) Acesso em: 22 out. 2022.

SOUTO, Silvana; FERRO-BUCHER, Júlia Sursis Nobre. Práticas indiscriminadas de dietas de emagrecimento e o desenvolvimento de transtornos alimentares. **Revista de Nutrição**, v. 19, p. 693-704, 2006. Disponível em <https://www.scielo.br/j/rn/a/YsxbPv5PJkHvrYsjLYPYd3n/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 22 set. 2022.

VIANA, Daniela Swelem de Oliveira. Análise Nutricional das dietas da moda, 2014. Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/235/7175/1/Daniela%20%20Viana.pdf>. Acesso em: 02 nov. 2022.

VIGGIANO, Celeste Elvira. Dietas da moda. **Revista de Atenção à Saúde**, v. 5, n. 12, 2007. Disponível em:

https://seer.uscs.edu.br/index.php/revista_ciencias_saude/article/view/406. Acesso em: 12 set. 2022.

ZANCHA, Daniel et al. Conhecimento dos professores de educação física escolar sobre a abordagem saúde renovada e a temática saúde. **Conexões**, v. 11, n. 1, p. 204-217, 2013. Disponível em:

<https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/8637638>.

Acesso em: 12 set. 2022.

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**, 11, (65), 536-543, 2017. Disponível em:

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6110280>

Acesso em: 06 nov. 2022.